

Jorge Sabongi

A dramatic image of a hand in a dark suit jacket holding a bright lightning bolt. The background is a dark, stormy sky with multiple lightning bolts. A small rainbow is visible near the point where the hand holds the lightning.

INSPIRAÇÃO DOS DEUSES

Agarre o raio e transforme-o!





Copyright © Viseu

Copyright © Jorge Sabongi

Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Editora Viseu, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

editor: Thiago Domingues

revisão: Acácia Magalhães

projeto gráfico: BookPro

diagramação: Rodrigo Rodrigues

capa: Vinicius Ribeiro

e-ISBN 978-85-300-1285-4

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

Editora Viseu Ltda.

falecom@eviseu.com

www.eviseu.com

Apresentação

O que faz com que algumas pessoas tenham resultados magníficos em suas vidas?

Que tipo de estímulos elas têm? Se estes incentivos realmente existem, como eu poderia recebê-los para assumir uma condição melhor de vida?

A resposta é “Inspiração”. É um espanto perceber como a grande maioria das pessoas mal sabe explicar o que é uma inspiração, como ela acontece e o que ela proporciona. Existe muita mistificação quando um assunto envolve alguns lados misteriosos da mente, sobretudo as percepções intuitivas.

Ao longo dos meus 40 anos, como empresário, posso dizer, sem sombra de dúvidas, que muito do que consegui na vida estava ligado diretamente à inspiração e à intuição. Um tipo de clarão que acontece como um raio, fração de segundos, que nos mobiliza com uma ideia visionária, muitas vezes de forma indireta e subliminar. Suas inspirações podem mudar sua vida. É importante saber que elas não acontecem como uma receita pronta. Você deve estar aberto para percebê-las. Ocorrem por meio de sensações, visões, sinais, símbolos ou até fantasias em sonhos. É preciso entender e abrir os canais motivacionais para que sejamos brindados com estes “sopros dos deuses”.

Você vai embarcar em uma viagem de autoconhecimento para entender os caminhos da inspiração: como ela funciona nas artes, na literatura, nas empresas e o porquê de muitas pessoas serem tão espirituosas. Quais são suas fontes de

inspiração e, também, como se tornar uma pessoa inspiradora.

A inspiração não tem uma fórmula pronta. Ela está baseada nas suas reflexões e na sua capacidade de observar. Cada pessoa tem que encontrar sua fonte alimentadora. Quando isso acontece, muda completamente os rumos de seus resultados, pois passa a flertar muito mais com a prosperidade.

Prefácio

Acredito demais em inspiração. Também acredito que, para nos inspirarmos, **precisamos, primeiramente, querer que a inspiração venha e se faça presente**, privilegiando-nos com seus estalos de entusiasmo.

Escrever um livro sobre inspiração pode parecer que estamos querendo falar de algo sobrenatural. Um facho de luz que desce do céu sobre sua cabeça. Um clarão, como um raio. A inspiração nada mais é do que um lume, um sopro de uma intuição. Uma chama que nos exalta e nos convida a agir.

A sensação é tão profunda que merece ser analisada. Uma simples ideia pode ser uma inspiração. Pode frutificar e representar uma oportunidade incrível na sua vida.

Quando você se permite ficar atento ao que acontece ao seu redor, começará a perceber que a inspiração pode ser uma companheira eterna. Inicialmente, você se surpreenderá com tantos aspectos positivos que ela poderá lhe trazer. Chegará um momento em que suas ideias vão passar a ser constantes, todos os dias, e você conseguirá perceber o momento em que elas estão se aproximando. Quando menos esperar, um “flash” aguçará seus instintos. Isso mesmo: algo de muito bom está para acontecer e você tem plena certeza disso. A oportunidade acaba de bater à sua porta, seja ela para uma criação, um trabalho, algo inédito, que irá lhe favorecer e que talvez ninguém tenha pensado naquilo antes. Toda inspiração nos ilumina de uma forma extremamente benéfica.

Na verdade é uma “sensação”, diga-se de passagem, muito boa. Na Grécia Antiga, assim como a maioria dos povos da Antiguidade, acreditavam na influência dos deuses. Desde tempos imemoriais, as artes são influenciadas por ideias fascinantes. Obras maravilhosas permeiam os milênios. Os filósofos eram inspirados por pensamentos que até hoje são atuais. Todos nós temos clarões como raios que nos fazem vibrar como nunca. É assim que produzimos muito do nosso crescimento: aproveitando os clarões.

A inspiração convida você a sair da sua zona de conforto e buscar algo totalmente diferenciado. Se você está preparado para isso ou propenso a acatar, dependerá da sua crença e força de vontade.

Quando pensei em escrever este livro, imaginei quantas pessoas sequer percebem o quanto são afortunadas. O grande mal é que elas não se encontram atentas. Já vivi o bastante para perceber que “muitas coisas acontecem” e não podem ser consideradas simples coincidências. Há muitos anos, estudo as causas que envolvem a inspiração. Tive muitas oportunidades de senti-la presente, muitas vezes de forma intensa, e percebi que não é nada milagroso.

Queira ou não, todos nós passamos por diversas situações estranhas que nos fazem ter a sensação de que existe um mundo o qual desconhecemos. Este mundo está presente dentro de nossa mente.

Felizmente, quando se trata de inspiração, são apenas situações muito boas que estão chegando, anunciando bons presságios. Em geral, auspiciosas (ou prósperas), como se diz na

cultura árabe.

Atualmente, tenho para mim que quando passo por alguma condição esquisita, um “sopro no ar” que me acorda do nada e dita algo que não espero, necessito encarar como algo especial e diferenciado que está acontecendo naquele dado momento. Não é apenas uma passagem aleatória ou um simples acaso. Pergunto-me: “por que estou sentindo isso?”. Vejo estes momentos com muito carinho e permaneço atento. Mesmo que as cenas se pareçam com aqueles filmes de ficção, procuro anotar cada informação, pois não confio 100% na minha memória. A quantidade de vezes que isso já aconteceu, e, de alguma forma, me trouxe melhoras foi suficiente para perceber que inspirações vêm e se evaporam. Elas acontecem em horas inesperadas. Sempre foi assim. Eu não sabia dizer exatamente de onde vinham ou o que poderiam representar. Sentia que, de tempos em tempos, elas apareciam rapidamente com algumas imagens, conceitos ou planos geniais que simplesmente me deixavam maravilhado. Na verdade, durante muito tempo, deixei passar vários destes lampejos por puro desconhecimento. Mais tarde, por volta dos meus 20 anos, foi que percebi que estas inspirações me faziam sentir muito próximo de minha criatividade de uma maneira muito interessante. Observando hoje, posso dizer que minha percepção não estava pronta ou disponível para atender a estes sussurros ao vento.

Também percebi que eram raros para a maioria das pessoas e que só aconteciam para aquelas que estivessem propensas a percebê-las. Aconteciam como clarões. Eram ideias que surgiam rapidamente e, em frações de segundo, depois passavam. Para

ser mais exato, notei que elas iam embora, evaporavam do nada para cair no esquecimento.

Foi a partir dos 12 anos que comecei a prestar mais atenção e perceber que estes “estalos” surgiam com mais frequência. Não sabia definir com palavras o que era isso. Eram momentos de inspiração, os quais eu não tinha ideia de como lidar e o quanto poderiam ser importantes na minha vida. Quando surgia a ideia, simplesmente minha mente fervia e muitas possibilidades vinham à tona. Geralmente, uma melhor que a outra, e todas se completando para formar algo maior. Eu, realmente, não sabia o que fazer. Levei alguns anos para perceber que estes lampejos fariam uma grande diferença. Tantas vezes mais tarde, aprendi a percebê-los e comecei a interpretá-los à minha maneira. Isso, por si só, mudou meu destino para melhor em centenas de ocasiões, no decorrer de meio século.

Posso dizer que foi a partir dos meus 15 anos que passei a encarar com mais seriedade a importância destes lampejos e perceber que poderiam ser algo claro na minha mente e ligados a algo maior para me ajudar com o passar dos anos. Comecei a anotar metas mensais na minha agenda de papel. Estes primeiros apontamentos fizeram com que eu tomasse gosto por fazê-los ainda mais e começasse a desenvolver planos que se concretizavam. Dava certo e, aos poucos, conseguia obter tudo aquilo que precisava. Mal sabia eu que estava abrindo meus canais motivacionais para as minhas percepções.

Naquela época, eu trabalhava em uma empresa de químicos alimentícios. Nas horas vagas, refletia como poderia ser minha

vida nas décadas seguintes. Era um menino datilógrafo e minha função era organizar todas as pastas das correspondências com o exterior. Pensei comigo que deveria aproveitar cada instante para investir na minha mente. A princípio, ler o que eu gostava e, em seguida, aplicar na escola e nos encontros com a minha turma. E os apontamentos se ampliavam cada vez mais, fazendo-me perceber que ganhava algo diferente com estas ideias, principalmente quando eu colocava em prática para dar continuidade. Sim, algo muito legal estava acontecendo, agora com mais frequência a ponto de eu não poder ignorar.

Peguei gosto e fiz isso se tornar minha rotina diária. Pouco a pouco, eu estava construindo minha vida, comprando aquilo que desejava e obtendo pequenas realizações. Os lampejos aumentavam e eu não sabia explicar o que era exatamente. Não havia nada de sobrenatural. Eu apenas havia acordado um lado da minha mente que ativava meu sistema intuitivo (hemisfério direito).

Aos 20 anos, surgiu uma inspiração maior, embaixo do chuveiro. Após passar alguns dias pensando em abrir um negócio próprio, veio a ideia de abrir uma “casa de chá”. Isso mesmo: um clarão, enquanto a água do banho caía sobre o meu rosto. Saí imediatamente do *box*, amarrei uma toalha na cintura e fui até meu quarto fazer anotações em três folhas de papel. Rabiscava feito um louco estas folhas de fichário arrancadas de minha pasta da faculdade, imaginando tudo o que precisaria fazer para colocar em prática a ideia que acabara de ter como um raio naquele banheiro. Toda esta planificação me proporcionou abrir a casa de chá dois anos depois. Aos 22 anos, me tornei

empresário e, a partir disso, tudo começou a mudar. Meus esforços se multiplicaram. A cada dia, aconteciam novas inspirações à medida que eu desenhava e elaborava cada ação (compra de porcelanas, material para almofadões, toalhas de mesa, decoração, etc.). Elas começaram a ser mais frequentes e eu comecei a perceber que isso realmente era uma dádiva dos deuses.

Todas as vezes que surgia uma inspiração, eu não falava abertamente para os amigos, não passava para frente, informando a todos como aconteciam estes “clarões”. Poderiam achar que estava ficando louco.

Você pode reparar que qualquer ideia que se possa ter, em poucos minutos, vão aparecer pessoas falando de tudo, criticando, colocando obstáculos, dando sugestões das mais escabrosas, muitas vezes exóticas ou tentando desanimá-lo de alguma forma. Também existem aqueles que acreditam que podemos embarcar em alguma aventura que nos possa causar decepções e frustrações. Em alguns casos, é possível considerar a opinião. De forma geral, a grande maioria prefere não tentar nada que seja novo ou que possa agregar algum risco ao que já existe. Exatamente por isso, acostumei a trabalhar quieto, sem fazer propaganda das minhas criações. É preciso acreditar com vontade naquilo que você faz e que se empenha para fazer dar certo. Construir sua autoconfiança e torná-la inabalável é uma tarefa difícil em um mundo onde as pessoas veem sempre tudo pelo lado negativo. As reações denunciam sua incredulidade ou inveja, mesmo que apenas olhem para o lado e permaneçam caladas quando você comenta algo promissor que o contempla.

Então, é preferível se manter calado. É muito difícil tentar explicar que você teve um instinto de convicção, algo que não sabe de onde surgiu, mas que colocou sua mente em efusão e acredita que vai dar certo. É melhor fazer, confiando na sua intuição e, depois que os resultados estiverem presentes, falar. É através da tentativa e erro que ganhamos mais convicção: não deu certo, tenta-se de novo.

Imagine dizer para alguém que ouviu um “chamado” ou que algo invisível estaria lhe espreitando na madrugada e oferecendo dicas de desenvolvimento ou algo encantador. Pior ainda seria dizer “estou ouvindo vozes” ou coisas do gênero.

Geralmente, qualquer pessoa que conta algo de extraordinário para alguém é vista com desconfiança. Acredito em alguns fenômenos que acontecem na vida de todos nós e, principalmente, que eles acontecem silenciosamente e nunca deveriam ser divulgados para evitar desconfianças. Talvez você tenha um *insight* genial e, mesmo assim, se divulgasse para as pessoas na hora, a grande maioria não acreditaria e muito menos aceitaria sua forma de agir, mesmo que você permanecesse semanas tentando explicar seus motivos.

A verdade é que cada um pode encontrar seus meios, basta decifrar “o caminho das pedras”: exatamente como viabilizar para fazer dar certo.

Sempre digo para as pessoas que “você não sabe quando e nem onde irá topar com uma boa ideia da sua mente”. Funciona como a sintonia de uma faixa de rádio: tem que achar o ponto. Talvez você não dê margens suficientes para a sua intuição acontecer. Talvez esteja preocupado demais com os problemas

do dia a dia para acreditar que algo diferente e promissor possa suceder daqui a pouco. Talvez, ainda, esteja sintonizado em uma estação errada. O fato é que tudo pode acontecer mesmo, ainda mais quando você menos espera. Não exatamente como nos exageros dos filmes hollywoodianos, acompanhados por efeitos especiais e uma trilha sonora de arrepiar os corações. O fato é que estes repentes não chegam lapidados, prontos para utilizar. Uma inspiração sempre vem em estado bruto. Você é quem terá que transformá-la. Ela simplesmente acontece e devemos notar isso como uma lição para estudar e lapidá-la. Se você se permitir, virá uma após outra.

Há muitos anos que carrego comigo um bloco de notas. Em outros tempos, era a minha agenda de papel com sete dias visíveis, quando estava aberta. Proporcionava-me ver todo o panorama das semanas seguintes. Achava que aquelas agendas em que você vê apenas o dia de hoje e o de amanhã, quando abertas, limitavam minhas ações. Todos estes apontamentos, de alguma forma, frutificaram e foram se remontando e formando um todo coerente.

Pois bem, este bloco atual tem uma história que começa quando resolvi escrever este livro. Anotei muitas coisas que iam se complementando diariamente. Praticamente, todo o esboço do que está escrito aqui. As tais “coincidências” que aconteceram nas últimas décadas.

Já havia feito um *brainstorm* inicial para escrevê-lo no último mês. Era um apanhado de, aproximadamente, 90% das ideias a serem explanadas, criando ligação e coerência das concepções que gostaria de esboçar. Queria lhe oferecer exatamente o

“caminho das pedras”. Estes tópicos foram se agregando, dias após dia, e se completando ao longo de 30 dias.

Ocorre que sentia que faltava o principal. A amarração das ideias e todo o contexto de benefícios que podemos carregar conosco eternamente, quando abrimos nossos canais para a inspiração. Sim, porque se nem sabemos quando estamos tendo tal iluminação, como poderemos imaginar tê-las outras vezes?

A inspiração é o combustível da sua criatividade. Ela encontra-se em toda parte para onde você olha. Se preferir olhar para dentro de si e buscar seu diálogo interior, perceberá que sua mente intuitiva lhe dará muitas dicas excelentes a qualquer momento do dia ou da noite, bastando estar atento. Quando digo atento, não quero dizer “ansioso”. Apenas deixe acontecer e observe.

Há duas noites, um pouco antes de dormir, pensava em encontrar o que exatamente faltava neste livro como liga principal. O panorama que daria alma a tantos conceitos e conhecimentos que adquiri na prática durante as últimas décadas. Queria apresentar a estrutura da montagem de um cenário criativo e detalhado. Deitei-me pensando o que realmente faltava nestas páginas. Dormi tranquilamente e acabei acordando de madrugada, às 4 horas da manhã. Esta era a hora que marcava no relógio digital que meus olhos mal conseguiam enxergar, pois pareciam ter areia. Estava cansado como qualquer ser humano que abusa das horas noturnas. Levantei-me meio cambaleando para ir ao banheiro e, na volta, resolvi pegar meu bloco para fazer alguns registros na mesa do escritório. Minha mente despertou e eu fervia com o próprio

cenário que estava criando. Comecei a escrever, rabiscar, mostrando onde se localizavam diversas ilhas e o principal: muitos tesouros. Resultado: uma hora depois, eu sentia que tinha pronto o veio principal deste livro. A essência estava anotada no bloco. Várias páginas foram escritas. Basicamente, ele estava pronto. Senti-me empurrado a voar. Pulsei em cada palavra. Nem eu mesmo acreditava que tinha diante de mim tantas informações úteis para serem trabalhadas. Estava cansado. Precisava dormir mais. O corpo estava exausto, mas a mente fervilhava.

***“As boas ideias chegam quando você não está pensando nelas:
anote!”***

Jorge Sabongi

Voltei a me deitar para dormir. Minha esposa perguntou se eu não estava com sono. Eu realmente estava e muito, mais do que normalmente. Ainda com minha caneta Bic e o bloco de apontamentos no criado-mudo, resolvi me acomodar e pegar no sono. Não se passaram dois minutos e acendi o abajur para fazer nova anotação. Apaguei a luz. Cinco minutos depois, acendi novamente, pois veio um complemento que havia faltado. Tudo certo. Pensei em não fazer mais estas loucuras pela madrugada, pois o cansaço no dia seguinte seria iminente. No dia anterior, dormi tarde. Geralmente, acordo por volta das 5 horas da manhã para escrever. É um ritual que meu relógio biológico estabeleceu. Agora, o cansaço havia chegado. Fechei os olhos e dormi profundamente.

Agora vem a surpresa: dormi e fui acordar umas três horas depois. Resolvi pensar no que havia escrito sem olhar o caderno

no criado-mudo. Não me lembrava de uma única palavra. Tentei imaginar o teor. Nada. Sobre o que versavam os temas especificamente? Também nada. Afinal, o que tanto escrevi naquela madrugada naquele bloco de notas? O resultado é que eu não me lembrava de absolutamente nada do que havia escrito. As ideias me vinham à mente de forma superficial. Nada conectava com nada. Não, eu não estava sob o efeito de nenhum remédio. Simplesmente, não conseguia nem imaginar uma frase de todas aquelas ideias que pareciam geniais que havia passado para o papel algumas horas antes. Imaginei que estivesse muito cansado naquele momento e que minha memória estivesse falhando. Nada disso. Tudo era novo aos meus olhos à medida que eu lia o bloco de anotações. Lembrava-me de haver escrito, mas não conseguia recobrar qual era o teor, o contexto, a planificação como um todo e os afluentes que poderiam ser difundidos. Os canais mentais que estavam abertos na madrugada, agora, não estavam tão visíveis assim.

Eu queria escrever um livro sobre inspiração, não é mesmo? Um livro que ajudasse pessoas a emergirem em um mundo novo de dentro de si. Captar maravilhas em tudo que lhe ilumina internamente. Para tanto, eu teria que ter uma ideia do que isso representava de fato e como acontecia. Foi exatamente esta experiência que passei. O resultado você poderá notar nas próximas páginas. Foi uma centelha que acendeu naquela madrugada. Não esperava que fosse desta forma. Já havia acontecido isso em menor grau em outras ocasiões. Não com tanta intensidade. O resultado disso é você quem poderá dizer. Espero poder ajudá-lo a se inspirar muito em sua existência. E

aqui vão os primeiros passos.

Quero que você enriqueça cada vez mais as suas percepções. Isso poderá representar muitas mudanças significativas na sua vida, as quais você nem imagina.

Na verdade, a mente antecipa nossa inspiração se requisitarmos o caminho. Ela tem algo que busca, através do seu entusiasmo, as respostas daquilo que exatamente estamos procurando. Basta querer. Basta pensar que você quer uma resolução para aquilo que lhe falta. Estar atento à resposta e, finalmente, basta saber decodificar isso sem encarar com excesso de ilusão ou fanatismo. Nada de ansiedade. A resposta virá. O encantamento está no ar. Quem sabe, os deuses querem ser generosos conosco e não tenhamos tomado conhecimento disso e nem tenhamos tal fé que fenômenos extraordinários podem, sim, acontecer.

Apenas considere a possibilidade de se tornar alguém permanentemente inspirado. Você tem esta luz!

Seja bem-vindo à INSPIRAÇÃO DOS DEUSES!

Jorge Sabongi

“A inspiração está no ar que você respira neste momento. Feche os olhos e ouça a voz interior sussurrando algo mágico no ar.”

Jorge Sabongi

Capítulo 1

A inspiração move montanhas através de você!

Eis que você se pega pensando em como fazer para se sentir melhor. Pensa em algo que poderia lhe transmitir algum brilho no dia de hoje, algum interesse. Melhorar a vida de alguma forma. Para todos os lados em que olha, não encontra nenhum tipo de motivação ou fulgor. Tudo parece meio cinzento. A sensação é que o mundo está se descolorindo e não há razão nenhuma para um sorriso. Nestas circunstâncias, é bem provável que você esteja motivado pelo estresse. Precisa realmente descansar um pouco. Tendemos a encontrar negativismo em tudo quando estamos fatigados. Nada parece vibrar como gostaríamos. Se este for o caso no momento, procure o descanso. É a melhor saída.

Qualquer que seja o descanso que você possa empenhar, ele irá lhe oferecer uma fonte de revitalização. A mente e o corpo voltam a responder naturalmente à medida que se recompõem. O sono alimenta.

Para que a inspiração se consolide e ofereça frutos como resultados, é necessário, acima de tudo um equilíbrio da sua energia pessoal. É o mínimo para obter uma centelha. Perceba que, quando se tornar alguém inspirado, você receberá uma lufada na renovação da energia. Tudo se ilumina e um mundo novo se descortina.

A inspiração pode ser sentida de duas formas, pois nosso

cérebro possui dois hemisférios:

1. **De fora para dentro** – quando você aguça suas percepções e se torna alguém mais observador nos detalhes de tudo que está à sua volta; trata-se de uma **percepção consciente** (hemisfério esquerdo/nível consciente). Assim, uma árvore pode lhe inspirar; as palavras de alguém, algo belo, um aroma, um sabor, etc.

2. **Internamente** – quando você consegue estabelecer contato com o lado da sua mente que chamamos de **percepção intuitiva** (hemisfério direito/nível inconsciente), o qual se comunica, não com palavras, mas sim através de sinais, visões, sensações, símbolos, sonhos e fantasias durante a vida inteira.

Veremos isso com mais detalhes a partir do Capítulo 2. Por enquanto, vamos entender a importância da inspiração em nossas vidas.

É importante saber que a inspiração é uma percepção subjetiva. Cada pessoa sente o valor que atribui às coisas, ao seu estilo. Um mesmo objeto tem valor diferente para cada ser humano. Ele pode inspirar alguns enquanto que para outros não faz o menor sentido. Portanto, varia de pessoa para pessoa. Cada um deve procurar encontrar seus meios de cultivar sua sensibilidade.

Na verdade, **a inspiração está em toda parte**, para onde quer que você olhe. Depende apenas do referencial de cada um. Poderemos elencar uma série de possibilidades para nos inspirar, mas a realidade é que está tudo aí. Bem perto de todos nós. Resta saber como você vai aproveitar isso e transformar em energia criativa e, principalmente, produtiva.

Algumas pessoas dizem que depois de um tempo não conseguem se inspirar como antes, como se houvessem perdido o veio. Pensam que esgotaram suas possibilidades.

Eu não acredito totalmente em bloqueio criativo. Acredito, sim, em perda do hábito e a necessidade de se criar novas

vertentes. Digo isso por experiência própria, porque, ao finalizar meu primeiro livro em 2010, minha mente fervilhava por escrever o próximo. Teria apenas que sentar para planejá-lo e começar escrevê-lo. O que faltava era a disposição para bolar o esquema e começar tudo de novo. Deixava sempre para o dia seguinte, a semana seguinte e o mês que vem. Passados três meses, senti que minha vontade havia arrefecido. Não tinha nenhum bloqueio. Eu havia perdido o hábito de sentar todas as manhãs, assim que acordasse. Sempre encontrava um compromisso. Então, perdi o foco. Precisaria ter ramificado outras possibilidades sem me prender ao modelo original. No início de 2016, voltei a escrever e então havia decidido: emendaria um livro no outro. E assim foi. Restabeleci o hábito e atualmente escrevo um livro a cada três meses. A média é de três a quatro livros por ano. E, ao contrário do que se possa imaginar, a inspiração só aumenta cada vez mais se você passar a observar tudo com mais acuidade. Continue lendo muito e ampliando suas pesquisas todos os dias. O conhecimento, quanto mais sedimentado, mais possibilita novas conexões.

Voltando ainda ao bloqueio criativo, podemos dizer que fórmulas se esgotam. É preciso se reciclar. De tempos em tempos, se faz necessária uma renovação nos métodos, nos conhecimentos, nas abordagens. Reconstruir e diversificar o estilo podem ser algumas saídas para quem acredita estar sem inspiração literária ou para novos projetos. Vale também para todos aqueles que estão no mundo das artes. É preciso entender que, de tempos em tempos, os valores mudam para todos nós. As 10 preferências de uma década atrás não são as mesmas 10

preferências do momento presente. Um escritor precisa também diversificar os valores em suas obras. É compreensível que uma obra escrita há 10 anos pode não suprir mais os anseios de um escritor nos tempos atuais, afinal, sua conjuntura emocional também se altera com o passar do tempo. É perfeitamente natural que qualquer ser humano sinta-se tolhido pelo fato de os anseios surpreendentes de uma determinada época não fazerem mais sentido nos dias de hoje.

Durante minha vida, privilegiei estudar as artes para entender e direcionar pessoas que fazem parte deste mercado. Um fato curioso é que, a partir do 10º ano de profissionalismo, a grande maioria deles não via mais suas profissões com a mesma poesia e encanto de quando começaram. Muitos eram impelidos a continuar não por quererem estar, mas pelo desconforto de sair. Já não estavam mais na mesma sintonia inicial. Evidentemente que suas inspirações eram afetadas.

Pensar demais sem fazer esforço pode inibir a inspiração. Alguém que se senta diante de uma máquina de escrever, um computador, uma prancheta ou uma mesa de escritório e espera ansiosamente por algo novo, pode não perceber, mas está embotando qualquer possibilidade de receber um lampejo. É provável que fique ainda mais aflito com o “branco” que não lhe permite ser surpreendido por algo novo. A resposta pode vir em outro lugar. Não espere obter muito onde você mantém suas rotinas. Vá arejar sua cabeça, sempre que puder.

Se você tem noção da potencialidade que uma inspiração pode causar já é um grande passo.

Para se manter inspirado, **você necessita de novas fontes**

com frequência. Se permanecer constantemente pesquisando e buscando novas modalidades, não haverá necessidade de “exigir” a chegada de uma inspiração. Ela virá por si só. Nada de pressão. É preciso estar aberto. Após nutrir-se de muitas condições que lhe propiciem pensar com segurança, aí, sim, apenas fique atento que o lampejo irá acontecer. Sem o carvão novo, a locomotiva não se coloca em movimento. Se não aparecer a inspiração em um primeiro momento, continue aprendendo ainda mais sobre o que quer desenvolver. Você irá se surpreender com os resultados.

A questão principal que percebi é que, quando se está muito disposto a se sentir inspirado, o momento surge. Não são necessárias pressa nem preocupação. Vai acontecer a qualquer momento. O simples fato de ficar pensando na inspiração cria um afastamento. Despreocupadamente, surge a luz e uma vontade interna aciona o alarme: hora de anotar e passar para o papel. Em seguida, criar o esboço colocando tudo que surgiu, para, no dia seguinte, ser depurado e melhorado todo o esquema pensado inicialmente. Pode acontecer em uma frase de alguém, uma palavra gritando para chamar nossa atenção, uma imagem na TV, uma foto na revista ou pregada em uma parede esquecida de algum lugar, um som, um aroma, um conceito, enfim, ela vai aparecer e vai comunicar sua presença. Procure aproveitar cada sopro de inspiração que se evidencia. São muitos diariamente, em maior ou menor grau. Esta “disposição” em receber o impulso é o agente principal de qualquer inspiração.

Não é uma questão de pressionar para que ela surja num piscar de olhos. Ela vem naturalmente. Simplesmente acontece

pelo fato de manter o hábito de estar sempre renovando seus conhecimentos, suas perspectivas e sua atenção. Pense o seguinte: depois de muito olhar para uma paisagem, você precisa renovar a visão, pois, por mais bela que seja ela, já não tem a mesma conformação na sua mente. A renovação expande a visão.

Todos nós temos motivos para nos inspirar. Queremos melhorias seja na nossa casa, com nossos bens, nas nossas relações, no ramo de trabalho, no lazer, nas pesquisas, etc. Basta procurar e permitir. A proporção de situações, eventos e pessoas que nos fornecem encanto e criatividade é muito maior do que a disposição para ficarmos amuados pensando em problemas e preocupados com tudo o que acontece no mundo, principalmente as catástrofes.

Tire o seu foco dos problemas e mire na prosperidade.

Você é quem define o valor que dá para a sensação que está tendo. Tudo depende de seu emocional. É possível, também, desvalorizar ou supervalorizar algo, dependendo do que é importante para você neste momento.

Se deixarmos de lado a questão mítica e espiritual que costuma envolver este tema, podemos pensar nele como sendo resultado dos conhecimentos adquiridos, experiências, imaginação, imaginário (seu estúdio cinematográfico mental de criar cenários, ambientações, retóricas, tudo com muitos efeitos especiais), informações novas, tudo isso se condensando e produzindo uma sugestão estimulante, que irá lhe propiciar uma novidade agradável.

Algumas coisas, para qualquer um de nós, mexem

internamente a ponto de nos proporcionar muitas ideias, desejos e vontades. São fatores inspiradores. Surgem no ar, deixam o recado e vão embora. Depende de sua intenção em fazer dar certo.

Já parou para pensar o que pode impulsionar sua inspiração?

A inspiração é apenas um subproduto do entusiasmo, que é a sua energia interna. Esta energia vital que circula e lhe traz felicidade.

Se você não é entusiasmado, tende a diminuir significativamente suas percepções para encontrar encanto, poesia, alegria, beleza, sutileza, bom humor, brilho, otimismo, amizade, amor, generosidade, perdão e tantas outras virtudes. Logo, a pergunta que fica é: onde posso encontrar inspiração?

“A inspiração está em tudo que te cerca, principalmente no inexplorado por você.”

Jorge Sabongi

Ao explorar novas modalidades de reconstrução pessoal, suas perspectivas se potencializam.

Quando você é entusiasmado, consegue catalisar diversas **forças poderosíssimas** que podem garantir seu desenvolvimento pessoal e sua estabilidade física e emocional:

SUBPRODUTOS DO ENTUSIASMO



Copyright ©2019 Jorge Sabongi, Brasil. Todos os Direitos Reservados.

O **Entusiasmo** é a base de todas as suas forças. Ele faz você agir, pois ativa seu ânimo e a energia que flui por todo seu aparelho emocional. É a força **No. 1**.

“Agir é uma questão de ímpeto bem dirigido.”

Jorge Sabongi

Com a energia que ele movimenta, através da **força de vontade, determinação e disciplina**, ganhamos o poder de ativar vários gatilhos que podem harmonizar nosso equilíbrio e, fundamentalmente, nossa noção para uma existência mais saudável e plena.

Muitas dúvidas e dificuldades deixam de existir, pois passamos a assumir um tipo diferente de conduta que nos impulsiona o ânimo para mudar e crescer. Uma pessoa entusiasmada ativa, por consequência, as demais forças que se aliam e nos tiram da condição de passividade. Abrimos subdivisões de aprendizados que se alastram e nos dão nova

vida, tais como:

2. Genialidade – descoberta de seus talentos e dons (talentos naturais); curiosidade e criatividade se multiplicam, exaltando a engenhosidade da mente;

3. Disciplina da mente – conhecimento e noção para manter o equilíbrio emocional e mental, mesmo nas situações mais difíceis;

4. Inspiração dos Deuses – o “motor de arranque” que é acionado através da intuição de ideias iluminadas;

5. Organização na Vida – base para ser um planejador e desenvolver suas próprias estruturas;

6. Comunicação com Maestria – esta é uma das maiores habilidades que um ser humano pode ter: dominar a palavra e a forma de redigir; o mundo é seu quando desenvolve esta capacidade com maestria;

7. Evolução Pessoal – prestígio e notoriedade; a descoberta do que é, de fato, importante para a qualidade de vida; aprender a ser, mais do que ter; a percepção do que realmente necessita, libertando-se da ostentação.

8. Marketing do Bem – você já pode ter influenciado ou inspirado alguém a ser diferente, ou melhor, e não sabe. Uma única atitude sua, pode ter estimulado muita gente, em efeito cascata, a mudar para melhor de alguma forma. Como você pode influir para um mundo melhor?

9. O Mito da Felicidade – e se você descobrisse que a felicidade simplesmente não existe? Que seu entusiasmo é o maior responsável pelo seu progresso, fortuna e prosperidade?

Valorizando seus diversos graus de progressos, mesmo os mais modestos, você obterá seu crescimento, que propiciará a fortuna e a prosperidade;

10. Fênix da Sabedoria – é o desenvolvimento da erudição, das ciências, das relações, das percepções e a noção do seu lugar neste mundo através do conhecimento e da erudição (inteligência); nesta condição, o ser humano chega à plenitude. Deixam de fazer sentido a torpeza, as afetações, inseguranças e as insignificâncias. É a pura valorização do pensamento pelas reflexões e ações.

Estas são **10 forças poderosíssimas** para seus alicerces de vida.

O desenvolvimento de cada uma destas forças está presente nos livros desta coleção. Cada uma delas influi de forma diferente nos seus resultados de vida. Juntas, elas melhoram suas condições como ser humano, possibilitando melhor estrutura emocional e reconstrução pessoal para as próximas décadas. O resultado final é a excelência.

A inspiração atua como “ignição” em cada uma destas forças e amplifica tudo o que você fizer, oferecendo, através de ideias iluminadas, os mecanismos que vão desafiar sua criatividade.

Saiba que, para ter inspiração, é importante abrir seus canais internos para que ela lhe visite com regularidade. À medida que adquire novas formas de pensar e melhorar suas percepções, seu desenvolvimento acontece a passos largos e eles vão sendo sintonizados com novas ideias. Exatamente como uma estação de rádio: você não vê as ondas no ar, mas elas existem e funcionam como um aparelho que você liga, ele capta todas as

vibrações presentes e transforma em sonoridade. Com base nesta analogia, fica claro que você tem que estar propenso a receber estes sinais. Precisa ser um elemento receptor de sinal.

Se você é alguém completamente distraído com tudo o que lhe rodeia, pense na possibilidade de obter, muitas vezes, a oportunidade de gozar deste tipo de fluído sensorial que pode iluminá-lo o tempo todo: a sua inspiração. Vamos trabalhar isso daqui para frente.

“Não extinga sua inspiração e sua imaginação; não se torne o escravo do seu modelo.”

Vincent van Gogh

Saiba, desde já, que a inspiração é uma energia fascinante, mas instável e nômade. Passa diante de nós como um piscar de olhos. Exatamente por isso temos que ter muita atenção. Quando ela passar, agarre-a como se fosse um raio e comece a agir.

Toda ideia nasce de uma base. Esta base é a sua atenção a tudo que está por perto. A inspiração é uma ideia sensacional que se acopla às diversas outras ideias ou conhecimentos já existentes e que acabam se fundindo e completando em algo acima do comum.

Já é perceptível que quando você se torna mais observador, muitas inovações se processam dentro de sua mente. Veja quantas modalidades tendem a se manifestar.

Você observador:

1. a **concentração** acontece,
2. motiva sua **percepção**,
3. aguça os **5 sentidos**,

4. o **entusiasmo** se manifesta,
5. a **inspiração** surge como uma luz inovadora,
6. **ideias** afloram,
7. a **imaginação** é avivada,
8. o **imaginário** flui e constrói todo um cenário,
9. a **criatividade** surge,
10. o **pensamento** se agita,
11. **novas conexões** são feitas.
12. o **diretor interior** dá a voz de direcionamento
13. a **consciência** orienta,
14. aumenta seu **diálogo interior**,
15. ativa a **memória**,
16. a **mente proativa** assimila
17. ocorre um **equilíbrio** do aparelho emocional,
18. você cria **seu progresso** constantemente,
19. melhora a **qualidade de vida** e
20. chega à **realização**.

O CIRCUITO DA MENTE OBSERVADORA



Copyright ©2018 Jorge Sabongi, Brasil. Todos os Direitos Reservados.

Tudo isso se processa simultaneamente e em curto espaço de

tempo.

A inspiração lhe convida para um mergulho nas profundezas de sua criatividade. É uma mistura de espontaneidade da mente, ideia genial e contentamento interior. Passamos a vibrar em uma sintonia de conexões mentais por um tempo reduzido, mas suficiente para nos causar extremo prazer na capacidade de criação.

Pense na inspiração como sendo uma “Dádiva dos Deuses”. Para merecê-la, é preciso se preparar.

Quando menos se espera, surge espontaneamente uma ideia magistral ou um horizonte completamente novo, que possibilita a imersão na criatividade.

Primeiramente, vamos entender o conceito de inspiração:

Inspiração
1. Ação ou efeito de inspirar;
2. Força criadora de origem transcendente e sobrenatural que trazia conselhos e ideias aos humanos; iluminação;
3. Iluminação súbita e geralmente genial, que tem efeito animador e estimulador da criatividade do artista; clarão, lampejo;
4. Influência exercida sobre a vontade de outra pessoa; conselho, sugestão;
5. Coisa ou pessoa que inspira, musa.

Os artistas mais talentosos possuem fertilidade para se inspirar, pois respiram momentos diferenciados de todos nós. Eles trafegam livremente pelas mais diversas emoções e com isso produzem poesia e encantamento. A sensibilidade apurada do artista lhe favorece a captação destes “sinais”, o que lhe proporciona notoriedade e realização.

“Artistas realmente talentosos conseguem se inspirar até com um grão de poeira.”

Jorge Sabongi

Um dos maiores músicos que o mundo já produziu é Paul McCartney. Possui um dom (talento natural) excepcional para compor músicas. São canções belíssimas, com uma variedade incontável de possibilidades, tanto de arranjos, letras, ritmos e diferenciações harmônicas. Sempre fui seu admirador e, procurando saber mais sobre sua formas de compor, pude encontrar um livro que conta muito de sua história (“Paul McCartney – Daqui a Muitos Anos”, por Barry Miles – Editora Owl Books), a qual me surpreendeu por confirmar algumas características que já havia reparado há muitos anos: ele não tem uma música igual à outra, apesar de serem centenas. Nem igual e nem parecida. O livro em questão menciona que existe uma preocupação pessoal quando ele compõe: criar uma diferenciação única para cada música, como se isso fosse uma “marca registrada” sua. Isso mesmo: ele coloca um trecho diferente em cada composição, em algum momento, seja uma mudança de ritmo, de tom, de andamento, de instrumentação, a lista é longa. Isso as torna surpreendentes para quem ouve. Você nunca espera que haverá algo assim no desenrolar de uma

canção. Se tiver o cuidado de ouvir, observe este quesito detalhadamente e ficará surpreso. É tudo muito subliminar. Outro ponto interessante é que ele tem uma noção absurda de consonância musical: ele sabe as notas musicais que se combinam, visando penetrar na nossa emoção. E isso é muito raro, mas ele o faz de forma consciente e intencional. Para finalizar, o mais surpreendente: **como ele percebe suas inspirações?** Conta ele que está atento o tempo todo em tudo que se passa a sua volta. Isso desde antes de os *Beatles* existirem. Não o faz de forma mecânica ou impositiva, mas, sim, pela noção de perceber que “a inspiração está no ar”. Uma palavra que ouve do seu motorista enquanto está indo para o estúdio e pronto, já transforma em uma música com letra e harmonia. Basta rabiscar no primeiro papel que tiver à mão no banco de trás. Uma estrada o inspira, um cachimbo, um olhar de uma criança, uma fruta, um respiro de amor, o som de um instrumento exótico. Tudo é motivo para excitar sua inspiração. E isso o torna exatamente quem é. Qualquer superlativo para descrevê-lo seria pouco. Suas músicas contagiam público de todas as idades e, quando você menos espera, está cantando junto. São centenas de canções.

Assim como Paul McCartney possui uma forma instintiva de obter inspirações, todos nós também podemos ativar este tipo de percepção. Basta estar com a mente leve e ter intenção. A energia e a paixão naquilo que ele faz são perfeitamente visíveis. Contagiam e inspiram milhares de fãs no mundo todo, independentemente de idade. Pessoas como Paul aprenderam a se iluminar de um modo muito especial. Pelo fato de suas

mentes apresentarem leveza em momentos específicos, elas conseguem ter estes repentes de sensação, que, geralmente, surpreendem quem os prestigia. Da mesma maneira, quando fecham seus canais, mesmo involuntariamente, com preocupações e acometimentos súbitos de queda de ânimo, os quais influenciam seus humores, eles perdem esta sintonia por algum tempo até superar as aflições. Isso pode até levar a um afastamento temporário para autocrítica e renovação. A consequência disso é que ficam focados nos problemas e perdem muitos hábitos que demoraram tempos para se firmarem. Deixar de estar atento aos detalhes é um deles.

É perceptível que, quando estamos com nossas atenções voltadas para problemas significativos, sofremos uma espécie de bloqueio nos pensamentos. A sensação é de que a mente não consegue processar as informações e pensar em nada mais além das complicações que aparentam ser infinitas. É preciso mudar as estações mentais (âncoras emocionais). Quando estamos alegres, a sensação é outra: a fluência mental pode nos surpreender com tantas coisas positivas.

Trabalhar com emoções não é tarefa fácil. Qualquer desestabilização pode ofuscar a inspiração. Mais uma vez: não se trata de bloqueio criativo, e sim de repensar o significado do que a profissão se tornou e representa para si. Está mais próximo a uma necessidade de reencontrar consolidação das emoções e percepções do que era quando começou. Quando as coisas perdem o significado para nós, tendemos a ofuscar as formas de pensar.

Não são apenas as pessoas ligadas ao mundo das artes que

encontram dificuldades em se estabilizar. Este pesadelo é constante na vida de todos nós a ponto de fragilizarmos nossas atuações em todas as áreas.

A preocupação com tantos problemas tem se tornado crônica nas últimas décadas para a maioria das pessoas. Todo ser humano precisa administrar cada vez mais problemas. Eles brotam diariamente. Durante a década de 1990, antes da virada do milênio, acreditava-se que a tecnologia que estava se intensificando propiciaria mais conforto e menos complicações na vida de todos nós. O que vemos é exatamente o contrário: mais complexidade, mais inquietação e mais insanidade, ocasionando uma quantidade maior de distúrbios psíquicos em todas as partes do mundo.

Ainda estamos engatinhando para tentar encontrar equilíbrio com mídia digital. Muita gente já perdeu o controle e a noção de como administrar seu tempo útil.

“O vazio é o excesso de preocupação e distração.”

Jorge Sabongi

Como mencionamos anteriormente, a inspiração está ligada ao domínio das suas sensações de entusiasmo (veja também o primeiro livro desta coleção “Entusiasmo – Ativando sua energia interior”). Quanto mais você consegue equilibrar seu entusiasmo, mais ela desperta.

O fato de não se deixar abater diante das situações difíceis contribui significativamente para a manutenção de seus lampejos geniais. Viver em oscilação constante de humores prejudica a qualidade das sensações que já estão sintonizadas.

Lembra-se que nos referimos à questão da estação de rádio? Se existe interferência, aparecem ruídos que destoam, prejudicando a nitidez do áudio e, às vezes, perdendo o contato, até saindo do ar.

Exatamente por isso não podemos parar. Tudo o que começarmos, devemos nos esforçar muito e fazer o possível para ir até o fim. É essencial manter sua atividade com frequência, consistência e atitude de decisão.

“A inspiração existe, mas ela tem que te encontrar trabalhando.”

Pablo Picasso

Você mesmo deve se ajudar a abrir os canais para obter suas inspirações. Primeiramente, esteja sempre se empenhando. Ideias fantásticas surgem em momentos de plenitude mental, bem mais do que naqueles momentos em que se está desanimado. A mente precisa, ao mesmo tempo em que executa os pensamentos, estar vibrante para surtir este efeito mágico de luz divina. Procure obter mais maleabilidade e não tanta rigidez na questão de impor emoções que lhe tirem a noção de estabilidade. Não dê tanta força para emoções pessimistas. Vendo as situações com mais neutralidade, sua mente tende a funcionar mais e melhor.

Aproveite, por exemplo, a inspiração que você tem todos os dias ao acordar. Sempre aparecem ideias novas com a irradiação solar. O ser humano, como todo ser vivo, necessita da luz do sol. A cada dia cedo, seu cérebro renasce com novas possibilidades. É como se você “reiniciasse” seus pensamentos assim que abre os olhos. Várias possibilidades novas o contemplam. Os

pensamentos se ajustaram durante o sono. Não justifica o fato de ter mau humor logo cedo. Este é um tipo de divagação turrona. Se este é o seu caso, procure se revitalizar todas as manhãs. É possível reverter tais imposições. Provavelmente, devem estar ligadas às suas crenças negativas, as quais são carregadas por anos, fazendo com que você patine ao amanhecer. Algo dentro de você se solidificou e precisa descongelar.

Vale à pena repensar de tempos em tempos em tudo que acreditamos. Abra os olhos de forma diferente a partir da próxima manhã. Inspire-se com a sensação da água que lava o seu rosto logo cedo.

Temos uma capacidade de captar sinais, sensações e lampejos muito além do que podemos imaginar.

Capítulo 2

Como funciona a inspiração?

Imagine que você entra em um galpão imenso e escuro, cheio de tesouros. Não consegue ver absolutamente nada. Está mergulhado no breu. Literalmente, não pode vê-los e muito menos tocá-los, certo? Se você acende uma luz dentro deste galpão, sua mente começa a trabalhar e imaginar o que é possível fazer com cada uma destas preciosidades.

Pois bem: a inspiração é esta luz. A luz que propicia encontrar a utilidade para estas riquezas que estão guardadas.

Uma vez acesa, ela lhe causa automaticamente uma reação emocional, física, mental.

Quase que de imediato, ocorrerá uma reação em cadeia e todo seu aparelho emocional irá se envolver. Resta saber como você reagirá a este momento idílico. Qual será sua reação a este impulso criativo?

“Nunca se deve engatinhar quando o impulso é voar.”

Helen Keller

A partir de uma primeira inspiração, diversas outras podem se remontar, criando algo extremamente genial.

Inicialmente, vem a primeira onda: a ideia principal. Faça apontamentos; Anote tudo sobre ela. No dia seguinte, aparecerão novas centelhas e assim sucessivamente.

Nem todas as inspirações acontecem em um único dia. Pode ser que você tenha uma belíssima ideia em um dia e comece

todo um desenvolvimento sobre ela. Nos dias que se seguem, outras inspirações aparecem e se sobrepõem, ampliando ou completando cada vez mais seu projeto inicial. Uma pequena ideia pode tomar proporções e engrandecer muito.

À medida que vamos abrindo os canais com nosso entusiasmo, a inspiração tende a ser mais recorrente. Ela acontece de forma espontânea e é evocada a partir de condições especiais em cada pessoa. O que, para alguns, pode representar uma grande inspiração, para outros, pode não ter o menor sentido ou não fazer diferença. Cada um tem sua forma personalizada de se inspirar, mediante seus valores e inclinações.

Mas como exatamente ela brota? De onde saem as inspirações?

Imagine o seguinte: o cérebro é dividido em duas partes, direito e esquerdo. São dois hemisférios e cada um desenvolve suas tarefas de forma distinta. Também são conectados entre si por filamentos nervosos, conhecidos por “corpos calosos”, que transmitem à memória o aprendizado entre ambos.



Vamos procurar mostrar de forma simples como tudo se

transforma.

São dois sistemas de percepção distintos, mas que trabalham juntos.

Um dos lados possui a **percepção consciente** (hemisfério esquerdo/nível consciente), trabalha com o raciocínio. Recebe e identifica os sinais dos cinco sentidos, o que nos possibilita discorrer o efeito sobre o que sentimos: qual é o cheiro, o sabor de uma refeição, o que estamos vendo, a temperatura que estamos sentindo ou a música que estamos ouvindo. Também é caracterizado pela fala, verbalização, pensamentos minuciosos, regras, escrita, leituras, cálculos e tudo que diz respeito à linguagem. Está fincado na razão. É um lado racional.

O outro lado é a **percepção intuitiva** (hemisfério direito/nível inconsciente). Armazena, de forma ainda desconhecida pelo homem, milhões de informações através de sinais, visões, sensações, símbolos, sonhos e fantasias durante a vida inteira. Também recolhe os sinais dos cinco sentidos, processa-os e arquiva. Nunca adormece. Propicia todo um cabedal de conhecimento inconsciente que emerge quando nossa mente está descansada. Neste lado intuitivo, temos um extraordinário grupo de conhecimentos e informações que são agregados de forma subliminar. Normalmente, eles não são alcançados pela consciência. Quando emergem, temos uma inspiração ou, também, intuição.

Na forma de comunicação, o lado esquerdo tem que decifrar o lado direito através das mensagens não verbais que ele emite. Este lado não tem a linguagem, portanto, não faz análises críticas nem consegue se verbalizar. É mudo e irracional.

Apenas acumula os dados e os mantém para suprir o lado consciente. Baseia-se nas sensações e imagens. É um lado instintivo.

Ambos os hemisférios fazem seu trabalho de pensar, sentir e guardar informações. Comunicam-se em parceria. Nós somos quem determina a ligação dos fatos e das sensações entre estes dois hemisférios.

A inspiração e a intuição fazem parte da percepção intuitiva. Nós não percebemos que as cultivamos, pois são armazenadas em um nível subliminar. São milhares de informações sobre as nossas sensações, que permanecem, por tempo indeterminado, guardadas no lado inconsciente (hemisfério direito), de forma não verbal. Tanto a inspiração quanto a intuição se completam e não se manifestam explicitamente. Por estarem do lado inconsciente, muitas vezes, não são levadas em consideração. Algumas pessoas permanecem céticas em relação a elas, pois, teoricamente, não estão ligadas a um tipo de conhecimento racional ou palpável. A inspiração é um êxtase instintivo do hemisfério direito. E é exatamente aqui que brotam os lampejos, os clarões que temos e não sabemos de onde vêm e o porquê de eles aparecerem.

Cientistas e professores especializados acreditam que a intuição e a inspiração se processam do lado direito do cérebro, o qual armazena conhecimentos que influenciam nossas sensações, sem que percebamos¹. Seu primeiro encontro está lá, assim como uma festa de aniversário ou Natal que nunca esqueceu. Aquele momento que falou para muitas pessoas pela primeira vez, a emoção da compra do seu primeiro carro, o

professor que permaneceu na sua lembrança até os dias de hoje, o nascimento de um filho, o fato é que estas e milhares de informações estão lá e só você consegue reavivar isso com riqueza de detalhes. Suas viagens, seus lares e as experiências por que já passou, principalmente as mais intensas ou angustiantes. O somatório de tudo isso propicia dados que se completam e se remontam. Estes conhecimentos simplesmente se manifestam e vêm à tona quando aprendemos a abrir nossos canais de comunicação. São informações subjetivas e muito motivacionais. Aprendemos muito com todas elas. Isso favorece que tenhamos algum tipo de ideia extraordinária, a qual, normalmente, não oferece detalhamento ou explicações coerentes num primeiro momento. Apenas percebemos através de um sinal, uma visão, uma fantasia ou por sensações das mais diversas, como um clarão rápido, um raio, que temos dificuldades em identificar, mas que se torna coerente em um determinado instante, dependendo da interpretação que fazemos.

Quanto mais fazemos uso das reflexões e nos damos oportunidades de cultivar um diálogo interior, mais inspirações são passíveis de nos acontecer. Estamos revolvendo milhares de conhecimentos que se cruzam e nos fornecem constantes sinais. Exatamente por estas circunstâncias, algumas pessoas têm muitas inspirações, enquanto outras sequer esbarram nelas, porque desconhecem como percebê-las.

Este é o galpão imenso a que nos referimos no início deste Capítulo. Informações de uma vida inteira guardadas misteriosamente em um lado do seu cérebro, prontas para

serem acessadas quando aparecer um momento propício. Isso é uma inspiração. Trataremos vários pormenores nos próximos capítulos. São informações que vão se agregando e formando um todo muito lógico.

Inspirações são *insights*, ou seja, discernimentos que propiciam a astúcia. Relâmpagos de ideias, iluminação, luz, estalos que nos tornam inquietos.

Todos nós passamos por muitas inspirações e não nos damos conta que isso acontece. Acabamos fazendo tudo de forma mecânica, ultrapassando obstáculos e vencendo percalços. Depois de um tempo, contamos para as pessoas como tudo aconteceu, mas não entendemos os meandros de como fomos, de alguma forma, influenciados ou beneficiados.

Existe uma importância incomum na área intuitiva do cérebro. Ela é, de fato, extremamente eficaz e nos auxilia mesmo que não tenhamos o conhecimento naquele momento. Não podemos ignorá-la. Para muitas pessoas, ela é quase adormecida, para outras, extremamente atuante. Muito do que temos realizado na vida devemos a ela. O fato de não podermos vê-la não quer dizer que ela inexistia. Podemos senti-la. Não temos capacidade de visualizar tudo, mas nossa sensibilidade pode, sim, perceber. É preciso aguçá-la.

É possível melhorar a comunicação entre os dois sistemas de percepções (consciente e intuitivo). O acesso às informações subliminares constitui exatamente as inspirações que podemos nos acostumar a ter. Tomando ciência disso, podemos encontrar meios de invocá-las.

No momento de nosso sono, a área consciente entra em

descanso (lado esquerdo). Dormimos e ela fica relaxada. Começa uma verdadeira faxina na área intuitiva e, neste momento de calma e serenidade, existe a atmosfera ideal para vir à tona muito do que existe de subliminar neste galpão misterioso (lado direito). A área intuitiva se acende e começam os sonhos. As informações e os pensamentos se mesclam em total ebulição, procurando encontrar soluções para tudo o que passamos em nossas experiências. Tudo, de todas as épocas, se mistura e tentamos identificar no dia seguinte o que poderia representar. Não existe lógica e muito menos razão naquilo que muitas vezes sonhamos. Este é o melhor momento para receber mensagens intuitivas ou inspirações através de alguns sinais.

Se começarmos a nos atentar para os detalhes, nós perceberemos, nas entrelinhas, muitas possibilidades escondidas que passariam despercebidas. Estes são conhecimentos que requerem atenção e apuro da sensibilidade, como, por exemplo, algo que você deixou de fazer e, no dia seguinte, acaba sonhando o quanto é importante corrigir o que não fez. Ao agregar tais conhecimentos, teremos a competência de realizar feitos inacreditáveis.

Estimular a mente para criar coisas incomuns requer se tornar uma pessoa diferenciada e especial: atenta ao todo, detalhista em alguns aspectos, aberta a tudo aquilo que parece impossível e que pode surpreender. Você se torna propenso a arriscar novas disposições e, principalmente, alegre e autoconfiante.

Lembre-se sempre do conceito de **neuroplasticidade**: o cérebro pode formar novas conexões e avivar aquelas que talvez

estejam esmaecidas, recônditas, proporcionando a expansão da mente. Nosso cérebro, juntamente com nossa memória associativa, está sempre fazendo novas associações neurais e isso nos possibilita ampliar nossos horizontes. Quanto mais ele promover estas associações, mais criativo e inspirador você será.

Quando dormimos, nossas ondas cerebrais estão mais lentas. Elas não param. Mesmo mais lentas, elas continuam ativas. E o cérebro vai formando uma série de novas conexões e assimilações.

Ele também tem condições de enfraquecer as conexões desfavoráveis. É importante perceber que temos possibilidade de esmaecer (deixar sumir aos poucos) aquilo que normalmente nos incomoda. Veja que maravilha: podemos nos inspirar e adquirir novas conexões geniais, ao mesmo tempo em que também conseguimos atenuar aqueles pensamentos que mais nos incomodam.

Seu cérebro não vai procurar novas possibilidades, se depender dele. Lembre-se que ele prefere “estradas já pavimentadas”, pois facilita a movimentação involuntária (aquilo a que já está acostumado). Você está no comando e deve fazer questão de tomar a iniciativa, correndo atrás do que lhe interessa, tendo em mente que seus interesses cada vez se ampliam mais. O fato de você desafiar o seu cérebro com novos conhecimentos possibilita que amplie significativamente a capacidade de expansão da sua inteligência. O seu interesse é fator primordial para seu crescimento. Sem intenção, o novo não acontece e você irá permanecer na mesma condição por

longos anos.

“Transforme um conhecimento novo em combustível para sua criatividade.”

Jorge Sabongi

Observe quantos momentos de inspiração uma criança tem. Ela não tem tantas preocupações como um adulto, o que lhe favorece pensar diferente (guardadas as proporções, claro!). O mecanismo de sua mente é lúdico e a criança, vez por outra, solta uma “pérola” que impressiona todos os que estão à sua volta. Da mesma forma como os artistas, elas têm os canais abertos para este tipo de sintonia.

Para que você possa ter cada vez mais momentos inspiradores, é fundamental conhecer sua mente, sua conduta de raciocínio, sua facilidade em acessar o entusiasmo, exercendo influência através de sua consciência.



Lembre-se que os resultados tendem a acontecer aos poucos. Tudo que você estiver fazendo hoje surtirá efeito em alguns anos. Se mantiver a disposição em estar sempre assimilando coisas novas, é inegável que também estará sempre colhendo frutos de tudo aquilo que foi plantado, ano após ano.

Encontrar o veio naquilo que faz ou acredita pode demorar um pouco. Como mencionado, não acontece de imediato, mas é importante que você esteja ligado à possibilidade de surgir uma nova inspiração a qualquer momento.

A intenção de escrever as próximas páginas surgiu com a vontade de contagiar você para perceber o quanto pode se inspirar. Sua vida terá mais significado, basta sensibilizar sua percepção.

A inspiração é irmã da criatividade. Ambos são fatores internos, por este motivo, precisamos fazer o possível para estar bem conosco. Se nos deixarmos abalar com tudo o que de ruim acontece todos os dias, fatalmente cairemos em um círculo vicioso de preocupações e negativismo que afugentará a possibilidade de atrair muitas inspirações. É fácil perceber isso: alguém constantemente apreensivo concentra toda sua energia naquilo que o perturba. Isso turva o pensamento coerente e ocorrem bloqueios mentais. Quando estamos apreensivos, temos mais dificuldades de pensar.

Ser alguém inspirado subentende ser extremamente criativo, com propensão a gerar coisas novas. Pense que você não precisa ser um inventor ou cientista maluco como vemos em desenhos animados ou filmes de ficção.

“Sua propensão de imaginar grandes inovações depende de como você observa o mundo silenciosamente.”

Jorge Sabongi

Não são todas as pessoas que estão abertas às novidades. Ideias novas não mobilizam todos de uma vez. Tudo o que é novo, de certa forma, atemoriza a maioria deles. O processo de aceitação tende a ser lento. Alguns embarcam imediatamente, pois veem como algo positivo, outros, não. Tudo que é original apresenta um componente de ineditismo que nem todos estão

dispostos a assimilar em um primeiro momento. A maioria não gosta de mudanças repentinas, exatamente por obrigar a sair de sua zona de conforto e, por isso, o que é inédito assusta quem já está, de certa forma, acomodado. Inicialmente, os que se aventuram a experimentar algo novo são os formadores de opinião. Eles costumam ser intrépidos e pagam para ver os resultados, pois possuem uma mente flexível e analítica. Através deles, as novidades acabam se tornando extensivas a todos, que, a estas alturas, “já ouviram falar” ou “agora pensam em tentar”. Pessoas comuns têm dificuldades com a originalidade. Exatamente pelo contexto “mudanças” que ela pode causar. Mudar é algo difícil quando as crenças não permitem alterações.

Estações mentais são blocos de pensamentos arraigados na mente para determinados assuntos, baseados nas crenças de cada ser humano. Estes pensamentos funcionam como âncoras (não deixam mudar de lugar) para garantir estabilidade nas decisões. Eles proporcionam segurança, pois estão lá há muitos anos. De tempos em tempos e dependendo de cada pessoa, os pensamentos podem ser readequados para se atualizar as condições do momento. Quando isso ocorre, acontece uma melhoria não apenas na estação mental em questão, mas em todo o sistema de estações. Outras podem ser melhoradas. Outras partes também passam a sentir necessidade de renovação. A grande maioria das pessoas prefere a zona de conforto e mantém as estações mentais inalteradas por longos anos.

Não são todos que admitem novas experiências em suas

vidas. Existe uma pré-disposição quanto a isso. A partir do momento que qualquer coisa desconhecida é colocada em voga, isto é, se populariza pelo modismo, aqueles mais distraídos e sossegados começam a prestar atenção e embarcam na possibilidade de fazer alguma alteração um pouco mais diferenciada em seus pensamentos. Passam a aceitar a novidade, sempre com muita desconfiança.

Sabe aquelas pessoas que não toleram nada novo? A vida delas tende a se manter igual por longos períodos de tempo, trazendo-lhes acomodação e passividade. Mesmo assim, elas não se movem.

É importante compreender que estar aberto às novas experiências sugere mais propensão a receber novas inspirações.

Quando estamos abertos às novidades, uma conversa informal, uma imagem interessante, um trabalho artístico ou texto perspicaz tornam-se fascinantes no âmbito da satisfação e podem nos enlevar, a ponto de causar deliciosos sabores da vida. Estes sabores vivificam nossa existência. Eles nos fazem lembrar o quanto vale a pena viver e o quanto é importante criar renovações.

Liste abaixo três motivos de inspiração que lhe causam a sensação de DELICIOSOS SABORES DA VIDA.

DELICIOSOS SABORES DA VIDA
1.
2.

Como estes três motivos podem mexer internamente com as suas sensações?

Pessoas estão perdendo o contato com o sublime e tudo aquilo que é extremamente belo à medida que não exaltam suas percepções, mantendo-se focadas em apenas administrar um dia após o outro, amarradas às suas dificuldades.

A vida não pode ser recheada apenas de preocupações e contas para pagar.

Onde estão seus “achados” que exaltam sua inspiração? Você está realmente atento ao que se passa ao seu redor? Está propenso a obter novas experiências que o acalorem e o motivem mais a viver?

Estar em ressonância com fatores inspiradores o coloca na vanguarda da criatividade.

Encontrar pessoas inspiradoras é um canal para construir excelentes experiências existenciais.

A palavra tem o poder de inspirar. Tudo o que está à sua volta, dependendo como você vê, pode ampliar este poder.

“Teu mundo é espelho de você. A beleza está nos olhos de quem vê, assim como muitas vezes a maldade que enxergamos está apenas em nossos olhos. O mundo é o que você enxerga, mas principalmente o que você quer enxergar e o que você quer fazer dele.”

Augusto Branco

A inspiração nunca irá lhe faltar se você estiver sempre se alimentando de novidades. Passamos a ter clarões de novas

possibilidades com frequência. E, creia, algo genial aparece depois de certo tempo. Basta estar alerta e com as percepções acesas e treinadas.

A inspiração é uma influência contagiosa. É uma ardência interna capaz de mobilizar milhares de pessoas. Quando estamos inspirados, sentimos, por alguns instantes, expandir a nossa luz interior. Ela passa a irradiar de nossa pele. Perceba isso: toda vez que você tiver uma ideia genial, a sensação corporal e emocional é inflada por um contentamento interior, como se seus poros estivessem irradiando mais luz e calor.

A mente promove inspiração todos os dias. Perceba quando alguém tem uma ideia repentina e espontânea, ela irradia uma luz, a qual ilumina e contagia as pessoas à sua volta que desfrutam da mesma sintonia. Chega a ser difícil explicar. Não é visível, mas podemos sentir quando estamos em sua companhia.

Da mesma forma, o excesso de preocupação afugenta a inspiração. A rotina negativa (aquela que traz prejuízos para a saúde, os afazeres e o estado emocional) embota a criatividade e a vontade de sair de casa.

Quando você criar o hábito de alimentar sua mente, nunca mais pare de fazer isso. Certamente, estabelecerá dentro de si uma abertura de novas sensações que tendem a melhorar muitas de suas relações de prazer.

Comece a observar tudo **aquilo que mexe com suas paixões**. Existe muita coisa que você faz que o inspira e nem se dá conta que isso acontece. Observe com mais perspicácia. Agora é hora de ter mais critério, de desejar desfrutar mais estes momentos

radiantes.

Liste para começar a perceber onde podem aparecer suas inspirações com mais frequência. **Quais são suas predileções?**

O que faz sua mente fervilhar?

MINHAS 10 PRINCIPAIS PREDILEÇÕES (o que eu realmente gosto)
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Lembre-se que na sua memória reside muito da sua satisfação e felicidade. Procure nas suas lembranças e certamente descobrirá diversas outras.

“Devíamos ser ensinados a não esperar por inspiração para começar algo. Ação sempre gera inspiração. Inspiração raramente gera ação.”

Frank Tibolt

É importante perceber que não podemos aguardar passivamente pelas inspirações. É necessário promover movimento interno e, às vezes, até externo, no sentido de provocar o surgimento das inspirações.

Aquilo que você mais gosta é sempre o ponto de partida para descobrir o que há de melhor dentro de você. Como administramos uma série de situações todos os dias, grande parte daquilo que amamos fazer acaba se perdendo.

Basicamente, a inspiração provoca uma explosão de ideia ou ideias. Nossa mente se ilumina. Ficamos propensos a receber estes lampejos, estabelecendo, então, a melhor forma de criar e dar vida a estas ideias iniciais. Internamente, nosso entusiasmo nos proporciona condições de agir, pois é alicerçado na força de vontade. Movemo-nos para a ação, rumo à conquista da prosperidade. O ciclo reinicia o processo com novas inspirações.

Inspiração e prosperidade andam de mãos dadas. Falaremos sobre isso mais adiante.



Quando você assume um compromisso de orientar seu

próprio destino, pode-se dizer que encontrou sua fonte para efetuar grandes mudanças. Aqueles que fazem parte da história humana ouviram seus repentes de inspiração e deixaram seu legado para outras gerações. Eles não passaram apenas por este mundo sem fazer uma grande diferença.

A inspiração é um impulso cerebral de proporções estrondosas. Apenas uma fagulha pode desencadear um arsenal de criatividade. Ela atua na tecnologia, nas ciências, nas artes, nas relações sociais e em tudo o que está ao seu redor.

1 Veja informações bastante elucidativas e detalhadas no livro “Intuição”, do professor americano de Criatividade Aplicada, Milton Fisher – Nobel 1989.

Capítulo 3

Onde começar a encontrar inspiração

A agitação constante não significa estar aproveitando a vida. A ebulição frequente dos pensamentos não nos permite refletir e ponderar nossas ideias. Na verdade, não precisamos nos impor uma inquietação em todas as nossas horas do dia. Pessoas acometidas por tumultos constantes dentro da mente tendem a ser distraídas e imprudentes. Pode ser também uma fuga da realidade, na qual é difícil lidar com seus próprios sentimentos e perceber o quanto improdutiva é a sua maneira de pensar e obter bons resultados. Neste sentido, podemos inferir que pessoas que procuram agitação constante o fazem como forma de atenuar suas frustrações. Elas têm dificuldades emocionais com seus momentos de calma. Atividades solitárias para elas são consideradas um verdadeiro suplício, pois estão sempre ansiosas.

É fundamental acalmar os ânimos e, para isso, é preciso viver mais o presente. Viver o minuto de agora, e não “o que pode vir a acontecer?” o tempo todo.

É comum, também nos tempos atuais, observarmos que existe muita gente que não tem noção de prioridade no seu desenvolvimento como pessoa. O que vem primeiro? O que vem em seguida? Na cabeça de algumas pessoas, TUDO É PRIORITÁRIO. E isso é um problema interno crônico. Elas até aprendem rápido sobre o conjunto, mas se apegam às amenidades e tolices, perdendo a noção da importância em

preservar valores essenciais como educação, autocontrole, consideração, simpatia, civismo, gentileza e justiça. É comum viverem cobrando todos à sua volta. Sua vida está baseada na cobrança, pois acreditam que tudo está atrasado.

Quando percebemos a ordem de como as atividades devem ser feitas, começamos a mudar diversos conceitos. Passamos a entender que **tudo tem um tempo para acontecer**, portanto, o estresse é desnecessário e dispensável. Grande parte daquilo que se acredita ser urgente não é tão prioritário assim.

Temos que convir que, no mundo atual, é comum topar com gente por todos os lados. Isso nos causa certa euforia. Algumas pessoas até convivem bem com tanta agitação, embora tenha se tornado constante pessoas que têm **fobia social** (distúrbio em que a pessoa tem dificuldades com as interações sociais provocando uma ansiedade irracional). Para aqueles que residem nos grandes centros urbanos ou nas principais capitais, não é difícil se depararem com vários lugares frequentados por multidões. É preciso sofisticar nossa forma de comportamento e exercitar constantemente a paciência se quisermos fazer parte desta convivência. É comum ter que encarar filas, algum tipo de mercadoria que acabou, falta de lugar para estacionar ou paciência até chegar a sua vez. Exatamente por isso devemos procurar conviver melhor com a ansiedade. Se não é possível eliminá-la, podemos, pelo menos, amenizá-la. Não podemos viver nos debatendo com tanta gente, discutindo por tudo, perdendo o equilíbrio emocional por questões de destemperança ou falhas na noção de convivência. Muita gente perdeu a moderação com o passar dos últimos anos.

Para vivermos bem em sociedade, é importante descartarmos os impulsos agressivos e as inquietações mentais que desfavorecem a estabilidade de se relacionar em grupo. Uma possível opção é nos tornar pessoas mais serenas, não robotizadas, mas bem mais civilizadas. Em outras palavras, pensar em lapidar algumas virtudes como sensatez, reflexão, empatia, gentileza, docilidade, delicadeza, moderação, entre outras. Sabemos o quanto é difícil falar para pessoas ansiosas sobre trabalhar estas características. Aquelas que têm ciência do quanto a ansiedade representa de prejuízos, normalmente procuram por onde começar. E a resposta é: através do exercício das virtudes.

Evitar extremos garante uma vida mais saudável facilitando a mente em obter inspirações. É possível privilegiar a modéstia desprezando a opulência. Se você se encaixa neste perfil, saiba que é um exercício de boa convivência se acostumar a ser mais atento a todos e a tudo o que lhe acontece, descartando quaisquer possibilidades de extremismos e sofreguidão. Convivemos atualmente com pessoas que estão mais preocupadas com aquilo que aparece em seu celular do que com a própria vida. Tanto é que atravessam as ruas com o olhar na tela, sem se preocupar com o fluxo de veículos.

A serenidade é um estado livre de tantas perturbações.

A sensação que as pessoas têm de querer uma vida mais serena, isto é, mais tranquila, pode, num primeiro momento, dar a impressão de tédio ou desconforto, exatamente por muitos acreditarem não estar aproveitando a vida como aqueles que estão “lá fora” em meio ao agito. Isso não é verdade, porque

o fato de você ter equilíbrio com a tranquilidade não significa que deve deixar de ter suas agitações e seus estados de motivação ou contentamento.

A vida, nos moldes atuais, já é intensa o bastante pela forma com que é levada. Observe como as pessoas vivem permanentemente cansadas. Fazemos bem mais atividades diárias do que aqueles que viveram nas décadas de 1970 e 1980. A vida atual exige muito mais ocupações e prontidão. Só isso já nos traz uma infinidade de dores de cabeça. Deixar-se levar pela ansiedade só aumenta o peso deste nosso fardo.

Normalmente, quando estamos no auge da juventude, queremos aproveitar ao máximo, tudo com muita aventura, loucuras e agitação, se possível, para ter o que contar mais tarde e obter sensações de prazer, não importando muito se calamidades aconteceram no meio do caminho. Para tais pessoas, o importante é viver com intensidade. Mais para frente, à medida que vamos ganhando experiência e um pouco mais de idade, percebemos que nem tudo depende do agito e das maluquices, mas, sim, do nosso grau de satisfação em participar das atividades às quais estamos expostos. O fato de estarmos envolvidos em atividades nos garante o que contar no futuro. Toda aventura tem seus percalços.

A importância de abrandar os ímpetos e torná-los mais comedidos sugere mais conforto e menos riscos inapropriados. Isso só o tempo e a experiência podem ensinar.

Existem muitas formas de buscar possibilidades de inspiração para a mente. No decorrer deste livro, apresentaremos uma gama bem extensa de sugestões. Vamos

começar citando, inicialmente, apenas algumas, que podem ser um bom começo.

- **LEITURAS**
- **VIAGENS**
- **SUPERAÇÕES**
- **INOVAÇÕES**
- **VIVÊNCIAS**
- **ALIMENTOS ESPIRITUAIS**
- **SHOWS E EVENTOS**

LEITURAS	A literatura pode nos oferecer muito mais do que conhecimentos. Ela propicia interesses dos mais variados e prazerosos, como a ampliação das expectativas, curiosidade por coisas que jamais imaginamos um dia conhecer. A leitura é a riqueza de nossa mente, portanto, seja um bilionário com sua inteligência. Quem lê tem o mundo aos seus pés. E quem ensina uma criança o gosto pela leitura multiplica sua missão de existência exponencialmente. Exemplos: em cada época de sua vida, você terá interesses diferentes que vão se multiplicar pela sabedoria que irá adquirir. A mente procurará sempre por mais inspiração.
VIAGENS	Uma viagem é sempre inspiradora, seja para a cidade próxima ou para um país distante. Os novos ares revigoram as energias. Uma cidade simpática do interior já oferece uma série de curiosidades. Quando saímos do nosso local

	natural, nos deparamos com muitas situações pitorescas. São experiências sensoriais magníficas. Você estimula seus sentidos, suas emoções e, dependendo do que vivencia, tende a mudar crenças e comportamentos. Novas perspectivas se afloram e a mente refresca as possibilidades de expansão das ideias; se as condições financeiras permitirem, o planeta é o limite. Exemplo: o mundo é imenso, basta pesquisar suas preferências.
SUPERAÇÕES	Inspire-se naqueles que conseguem superação, apesar de suas limitações. Normalmente, todos nós temos uma série de bloqueios que não nos permitem mudar o que já existe como regras internas. Ao mesmo tempo em que nos travam a vida em diversos aspectos, ampliamos nossos medos de encarar mudanças. É preciso sobrepujar tudo aquilo que nos mantém atrelados às crenças limitadoras. Mapeie, pelo menos, cinco situações que lhe causam impedimentos e vença uma a uma. Soltar estas amarras limpa os canais para o surgimento de mais inspirações; Exemplo: procure vencer medos de toda espécie, timidez, falta de crença em si,

	ansiedade, excesso de autocrítica, falta de criatividade, falta de força de vontade, dificuldade em isolar problemas, incertezas constantes, dificuldades de escolha, tirar os pés da realidade e viver em sonhos, receio de parecer ridículo, preguiça, tristeza, pânico, etc. Vencendo algumas destas situações, as ideias certamente vão fluir melhor e será fácil perceber.
INOVAÇÕES	Procurar sempre por algo novo; mudar os caminhos que se tornaram rotinas desagradáveis (rotinas negativas) e que agora nos fazem optar pelas mesmas coisas e pela mesmice. Quando buscamos situações novas, tendemos a obter muitas inspirações das quais jamais imaginamos que seríamos capazes; Exemplos: paisagens diferentes, aprender uma nova habilidade, testar seus cinco sentidos, melhorar seus dotes culinários, colecionar músicas com sonoridades que nunca você cogitou, descobrir aromas sublimes e inesquecíveis, obter novos conhecimentos de áreas totalmente diferentes (história da civilização, filosofia, artes, países do mundo, cinema clássico, nova língua estrangeira, gramática,...).
VIVÊNCIAS	Encontre possibilidades de fazer algumas

	atividades deferentes de tudo aquilo que faz usualmente. Atividades ligadas à natureza, longe dos grandes centros urbanos e da agitação constante; privilegie as convivências com as pessoas que mais ama. Exemplos: praia, montanha, deserto, neve, florestas, vindimas, acampamento, mergulho, de preferência, isolado de tecnologia, mídia, relógios, grande volume de pessoas, trânsito, compromissos, prazos etc.
ALIMENTOS ESPIRITUAIS	Estudos que possam preencher a alma. Obter maiores informações de riquezas para a mente. Identificar suas reações, reavaliar suas crenças se desgarrando de crenças limitantes. Desenvolver seu autoconhecimento.
SHOWS E EVENTOS	Os <i>shows</i> são uma inspiração à parte. Cada pessoa tem suas preferências. Eles realmente mexem com nossas emoções e nos revigoram a existência. Desde um grande evento de <i>rock and roll</i> até uma ópera de Puccini. <i>Shows</i> e espetáculos nos fazem sentir vivos. O grande mal dos <i>shows</i> é que só nos lembramos da existência deles quando estão acontecendo naquela semana ou no mesmo dia. Então, acabamos deixando de comparecer. O ideal com estes tipos de eventos é pesquisar com a antecedência de um ano e se programar.

Registre em uma agenda quais são os “10 Shows Imperdíveis da sua Vida” e aguarde cada um deles. São momentos que permanecem na memória para sempre.

A vida perde o sentido quando achamos que um dia é igual ao outro.

Se você vive uma vida inteira de repetições, já passou da hora de buscar mudanças significativas. Programe algo novo para os próximos meses. Dando asas à sua imaginação, novas ideias tendem a surgir, mudando todos os resultados que parecem não ter mais novidades e sabor diferente.

Qualquer pessoa pode mudar para melhor e obter diversas fontes de inspiração que jamais imaginou. Basta encontrar o fundamento daquilo em que pretende aventurar-se.

“Se queremos progredir, não devemos repetir a história, mas fazer uma história nova.”

Mahatma Gandhi

Tenha em mente que você busca suas inspirações, logo, não deve ficar sentado na esperança de acontecer. Sua inspiração está em qualquer lugar do mundo inteiro. Aonde quer que você vá ou esteja, ela irá lhe oferecer um clarão transformador. Tudo vai depender da sua disposição em interpretar e criar metamorfoses.

Encontre todas as possibilidades para ficar bem consigo mesmo. Evite questões de recusa tipo “não gosto”, “não posso”, “não sei” ou “não consigo”. São todas formas de rejeição. Quase tudo o que escolher, você conseguirá fazer. Sua mente

encontrará novas formas de viabilizar o caminho (se não for algo inverossímil, claro!). Habitue-se a requisitar à sua mente aquilo que ela pode cumprir dentro da normalidade. Ela irá vasculhar nos seus arquivos mentais. Opções vão acontecer. Basta começar de forma modesta. Pergunte para si mesmo: **“Qual é a minha vocação, o que eu gosto realmente de fazer, o que me satisfaz de forma que eu não fique olhando no relógio para acabar logo?”**. A resposta virá num lampejo ou intuição, a qualquer momento. As chances de conseguir bons resultados são muito grandes, mas é preciso vencer cada uma destas rejeições quando uma delas se fizer presente. Ative sua força de vontade, não se deixando abater.

“Tudo que a mente humana pode conceber e acreditar, ela pode conquistar.”

Napoleon Hill

O importante é não utilizar sua mente contra você. Sua mente jamais pode ser sua inimiga. Ela precisa sempre ser sua fonte de inspiração.

Procure não se alimentar de pessimismos, discutindo consigo suas capacidades. Aqueles que um dia se tornaram gigantes talvez não tivessem ideia da imensidão que alcançariam, mas, provavelmente, acreditavam em seu potencial. Portanto, a sua crença em suas competências é proporcional ao sucesso que você alcança. A inspiração é propensa para quem tem seu entusiasmo sempre revigorado. Ela estará presente onde você acreditar que é possível encontrar uma saída, uma viabilidade. A mente busca, através da memória, os arquivos históricos e frutos da nossa experiência. O entroncamento deste cabedal de

informações propicia muitas inspirações. Cabe a cada um de nós estarmos preparados para perceber este semblante delicado que sopra em nossa orelha suas minúcias, a qualquer momento.

A inspiração está em toda parte e você irá se surpreender como é possível se tornar alguém tão especial, revigorando-se a cada flagrante de luminosidade que obtiver.

Todas as vezes que sentir uma propensão em realizar algo, crie um hábito de perguntar-se sobre a viabilidade antes de dormir, por exemplo. Seu cérebro se manterá atento e a qualquer momento irá lhe dar uma luz.

Se acordar na madrugada, esteja pronto para escrever em seu bloco de notas. Não pare até esgotar. No dia seguinte, coloque em prática.

FRASES SEMPRE SÃO INSPIRADORAS

Procure também frases inspiradoras para a mente permanecer sempre aberta às novas possibilidades.

Algumas “Frases Inspiradoras”
“Se fui capaz de ver mais longe, é porque me apoiei em ombros de gigantes.” Sir Isaac Newton
“Acredite em milagres, mas não dependa deles.” Immanuel Kant
“A felicidade não é algo pronto, ela depende de suas próprias ações.” Dalai Lama

“Pouco conhecimento faz com que as pessoas se sintam orgulhosas. Muito conhecimento, com que se sintam humildes.”

Leonardo da Vinci

“A verdadeira sabedoria consiste em você saber que não sabe nada.”

Sócrates

“Em algum lugar, alguma coisa incrível está esperando para ser descoberta.”

Carl Sagan

Finalmente, a inspiração pode surgir de uma imagem, um objeto, uma lembrança, um sorriso em especial. Acostume-se, pois ela é repentina. Pode acontecer em qualquer lugar em que você esteja. Aqueles que entram em fluxo, de modo fácil, com suas atividades fartamente são privilegiados com momentos inspiradores. As ideias não param de pipocar.

Todas as grandes ideias da história surgiram de um momento de inspiração, provavelmente, foram escritas em algum papiro ou pedaço de papel. Seus criadores também foram insuflados pela tenacidade e determinação em não desistir da sua ideia inicial. Moveram montanhas e podem movimentar sua mente também.

Ao longo dos próximos capítulos teremos a oportunidade de encontrar muitas frases. Aquelas que lhe provocarem de alguma forma, guarde-as na memória. Basta ler com atenção, pois elas serão rememoradas em algum momento futuro.

INSPIRAÇÕES DA MENTE – CANAIS MOTIVACIONAIS

A maioria das pessoas bem-sucedidas faz uso das inspirações. Em suas carreiras, elas sempre estiveram presentes, apesar de muitas delas não atribuírem este valor às inspirações. Na verdade, elas mal entendem ou reconhecem qual é o processo que favorece seu desencadeamento.

Ouvimos muita gente falando “fiz assim porque estava inspirado”, mas elas mal sabem explicar o que significam estas ações e como elas atuam em nós. Acreditam que é uma motivação a mais que lhes é concedida, causando um efeito de mais brilho, acima do que poderiam fazer normalmente. Na verdade, é muito mais que isso.

Afinal, de onde vêm as inspirações?

Nosso cérebro possui uma área onde armazena informações inconscientes. São informações vastas, complexas, muitas vezes confusas e misteriosas. Elas estão lá, guardadas, apesar de não termos acesso direto a elas. Podemos evocar informações desta área a partir do momento em que aprendemos a abrir nossos canais de comunicação (motivacionais). É importante saber que estes canais se tornam mais acessíveis quando estamos livres de preocupações ou emoções que nos fragilizam.

Como dito, quando estamos assolados por emoções como a tristeza ou a raiva, por exemplo, temos dificuldades em desenvolver nossos pensamentos. Ficamos focados exatamente naquilo que nos preocupa e, assim, turvamos nosso raciocínio.

A inspiração é uma ideia divina que pode nos influenciar de diversas maneiras. Ela é intuída e surge através da abertura dos nossos **canais motivacionais** por meio de lampejos na mente.

Geralmente, quando estamos entusiasmados, temos a tendência em ter estes clarões que acabam nos motivando com certo êxtase, proporcionando algum tipo de ação inovadora. Ideias surgem sem uma evidência lógica. Neste momento, estamos enlevados por repentes de excitação mental. É preciso apenas captar e procurar decodificar os sinais de uma inspiração, pois nada vem explicado ou completamente montado.



Quando entendemos este processo de abertura dos canais, a mente coordena tudo isso, mas é preciso organizá-la. Uma nova ideia surge, nem sempre nitidamente. Ela tem o poder de conciliar estes canais através do entusiasmo.

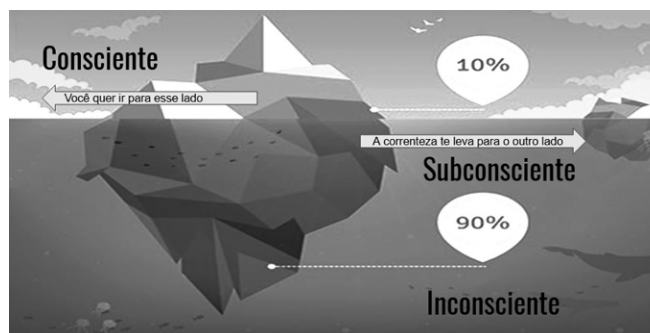
- **Entusiasmo** – mobiliza o fluxo de energia interior;
- **Percepções (consciente e intuitiva)** – habilidade e sensibilidade para perceber as sensações, visões, sinais, sonhos, símbolos e fantasias;
- **Desejo** – as emoções geram impulsos momentâneos, motivados pela euforia e excitação, ele está ligado ao ego interior;
- **Vontade** – a mente cria objetivos regida pela razão, energia própria e propulsora, está ligada à autogovernabilidade; mobiliza ações de longo prazo;

- **Intenção** – propósito de realizar, canalização da energia do querer, descoberta de tudo que parece incompreensível.

Para sentir este sopro de vivacidade, temos que estar receptivos e com os canais emocionais desobstruídos. É preciso um relaxamento mental para que tudo se processe. Com a mente liberada, a sensibilidade aflora, aumentando a receptividade dos sinais intuitivos, temos, então, condições de permitir que eles perpassem levemente para a mente consciente.

É importante saber que, nas primeiras vezes em que sentimos a inspiração através do sistema intuitivo (hemisfério direito), ela pode vir com uma leve sensação de desconforto, afinal, estamos tendo os primeiros contatos com o pensamento inconsciente. Temos a sensação de que algo estranho nos espreita e não sabemos dizer o que pode ser. À medida que vamos criando o hábito, torna-se natural e prazeroso. Podemos dizer que nos tornamos íntimos dos palpites, prenúncios, *insights* ou voz interior contemplados pelas inspirações.

Aqueles que praticam a meditação percebem logo o quanto é possível abrir os canais de comunicação com a mente inconsciente.



Se nós vivemos constantemente em devaneio, tensos,

estressados, acomodados, difícilmente estes tipos de lampejos tendem a se manifestar. É fundamental estarmos propensos a mudanças, com a mente aberta e os pensamentos flexíveis.

Nos momentos em que você tem suas emoções controladas e se dispõe a criar reflexões, pensando livremente, observe e sinta que está abrindo os canais para a comunicação com o seu sistema intuitivo. Portanto, quanto mais desobstruir a mente de problemas e aborrecimentos, mais fácil será a possibilidade de obter inspirações. Não é à toa que, nos lugares mais calmos, quando nossa mente é menos exigida e estamos longe das contrariedades diárias, temos mais facilidade em desenvolver ideias.

INSPIRAÇÃO QUE VEM DE TERCEIROS

Inspiração é uma influência muito forte. Inspiramo-nos por uma nova criação a qual queremos colocar o quanto antes em prática, como uma invenção que nos trará benefícios e prazer pessoal. Da mesma forma, ela pode acontecer proveniente de outra pessoa, quando sentimos admiração por alguém que respeitamos e gostaríamos de assimilar alguns tipos de comportamentos os quais consideramos significativos. Este tipo de influência é extremamente benéfico. São os mentores que nos constroem. Difíceis de encontrar, eles são fontes de inspiração de muitas pessoas por sua conduta e traços de caráter. São construtores de mentes. Se este alguém significa muito para nós, podemos acreditar que sua atuação nos proporcione uma melhoria pessoal considerável em nosso progresso, por exemplo. Aos poucos, passamos a assimilar seus traços marcantes de conduta e seu intelecto. É um aprendizado

temporário porque, de tempos em tempos, nos espelhamos em alguém novo que nos possa trazer novas boas influências.

Temos que ter em mente que as inspirações são benignas e exatamente por isso devemos abraçá-las quando surgirem.

Em tudo o que fazemos na vida, depende da forma como utilizamos as ferramentas disponíveis. Podemos usá-las para o bem ou para o mal. É uma questão de escolha. Pessoas com desvios de caráter são peritas em fazer escolhas erradas. Elas utilizam boas ideias para algo perverso, mesmo quando estão diante de algo extremamente criativo ou proveitoso. Mesmo assim, elas optam pela escolha mais venal. Suas próprias escolhas as deterioram.

Qualquer um de nós é passível de cometer deslizes. Todos estão sujeitos a erros, mas, quando isso ocorre de forma intencional, por questões de caráter, deixa de estar dentro da normalidade, podendo até se tornar algo doentio.

Portanto, vamos focar no lado do bem. A inspiração, para a grande maioria de nós, é algo extremamente proveitosa e entusiástica, ela dá brilho à vivência.

Você será inspirado se desejar se inspirar.

E este desejo sai da própria mente.



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 1

Frases provocam a sua imaginação.

Você não faz ideia o quanto as frases, aforismos, ditados, provérbios, máximas e refrões podem lhe trazer de informação útil e inspiração. Pessoalmente falando, perdi as contas em minha vida da quantidade de vezes em que fui iluminado para motivar minha situação por um simples parágrafo. Em função disso, acabei constituindo uma prateleira em minha biblioteca com, aproximadamente, 80 livros ou mais de frases, de todos os tempos, que exaltam e provocam a mente a pensar.

Algumas delas permanecem para sempre na memória.

O resultado disso é que comecei a elaborar também as minhas próprias frases, as quais vão estar no final de alguns capítulos, para incentivar a reflexão e, quem sabe, lhe oferecer alguma inspiração. Este é o objetivo destas Arcas de Inspiração.

Se apenas uma delas fizer diferença para você, confesso que me sentirei imensamente realizado.

Vamos ao primeiro lote:

1. Aguce a sua sagacidade. Uma inspiração pode durar apenas um segundo, mas pode mudar toda a sua vida.

2. A inspiração pode surgir em qualquer lugar, independentemente do requinte. Apenas esteja preparado porque ela não escolhe horário.

3. A criatividade sempre acontece quando estamos buscando coisas novas. Se permanecermos com o pensamento linear, os resultados serão sempre os mesmos.

4. Permita as pessoas falarem e filtre suas inspirações através daquilo que você ouve.

5. Elaborar as perguntas certas abrem as portas da imaginação. Lance as perguntas no ar e aguarde a resposta. Coloque em um bloco de notas as suas pretensões e vá trabalhando, pois, a qualquer momento, surge o clarão.

6. Suas melhores inspirações podem surgir no banheiro.

7. Para se inspirar, saiba que as ideias não vêm até você se não tiver o poder de invocá-las.

8. Gaste tempo com seus pensamentos. Rabisque aquilo que pensa e utilize depois como gatilhos para obter ideias.

9. Quando tiver uma ideia genial, transporte-se cinco anos adiante e procure imaginar em que ela se transformou. Se acreditar de verdade, não permita que lhe tirem a motivação para realizar.

10. Se você está atrás de grandes ideias, dê um tempo para a vaidade e o narcisismo: fuja um pouco de redes sociais. Gaste mais tempo com você.

Capítulo 4

Como surge a inspiração consciente

Toda inspiração é fruto de uma conexão. Ou de muitas.

Inicialmente, saiba que, se você é uma pessoa extremamente preocupada e cheia de atribuições diárias, está inibindo e muito o seu potencial criativo e, conseqüentemente, a possibilidade de se inspirar muito mais.

Tenho diversos amigos que vivem ansiosos e tensos em grande parte do dia. Se eles colocassem o que possuem de experiência e conhecimentos em seus afazeres, sem tanta desatenção e estresse, teriam resultados bem melhores e obteriam muito mais estímulos para captar estas centelhas. Não basta trabalhar: é preciso manter a mente leve, propiciando melhores percepções com bom humor.

Na Grécia antiga, acreditava-se que a inspiração era recebida dos deuses. Aqueles que a obtinham eram privilegiados.

Ela pode surgir do nada. Você vê ou sente algo ao seu redor e um lampejo lhe incita. Algo que lhe proporciona uma irradiação interna: luz e calor. Trata-se de um fruto que dispara uma ideia inicial, a qual vai se moldando com diversos pensamentos que vão criando fusões até chegar a uma criação inovadora. Geralmente, é uma novidade agradável que aciona uma energia interna.

Assimilamos alguma ideia como um relâmpago e, a partir disso, temos algo novo que nos motiva a expandir de alguma forma.

A evocação da inspiração através da **percepção consciente** (hemisfério esquerdo/nível consciente) acontece de diversas maneiras, através de:

- **Alguém** que exerça influência;
- **Algum objeto** específico;
- Na **natureza** (um cânion, uma praia paradisíaca, um deserto, uma árvore,...);
- Observação dos **comportamentos**;
- Convívio com **outras culturas**;
- **Artes** de todo gênero;
- **Percepções de mundo**;
- **Estudos históricos** (filosofia, história, sociologia, psicologia, antropologia...);
- **Leituras** específicas;
- ... e muitas outras possibilidades.

Quando nos empenhamos em algo que para nós é especial, temos a nosso favor o foco. Estar concentrado naquilo que se faz é fundamental para abrir caminho para ideias paralelas e impulsos surpreendentes. Observe que, quando se concentra naquilo que realmente gosta de fazer, você se dedica a fundo, perdendo um pouco a noção do tempo e permitindo ao cérebro se divertir, ao invés de fazer algo repetitivo, sem vontade e sem certeza nos resultados. Você entra em estado de fluxo (*flow*). Isso facilita muito abrir um panorama diante de si que irá possibilitar novas criações.

Todos nós podemos ter muitas inspirações. Alguns facilitam este processo, mediante a personalidade que cultivam dentro de si.

Dependemos de uma série de fatores para nos mantermos inspirados:

1. **Desempenhar aquilo que gosta** no que trabalha, para entrar em fluxo;

2. **Exercício e prática constante** das aptidões para desenvolver o talento;
3. **Desempenho da mente com os pensamentos aliados às experiências de vida;**
4. **Calma e paciência para cada etapa** daquilo que estamos fazendo;
5. **Determinação em seguir adiante**, não esmorecendo com os obstáculos;
6. **Concentração e intenção em receber novas possibilidades de inspiração;**

É preciso ter em mente que a inspiração é a fagulha que proporciona a ignição. A partir dela, uma série de novas conexões se forma e pode dar frutos extremamente saborosos.

Também é importante saber que assim que algo novo é criado através de uma inspiração, muitas mudanças podem acontecer a partir da ideia original. Tudo neste mundo pode ser recriado e modernizado.

“A inspiração é a faísca que incendeia a propulsão de uma ideia; A criatividade que vem depois disso é por conta da sua genialidade.”

Jorge Sabongi

A fagulha que uma inspiração nos proporciona é o suficiente para dar a propulsão de um foguete em algo novo que cintila para nós. Ela dificilmente surge toda elaborada em um único dia, como qualquer produto que normalmente costumamos encontrar em uma prateleira de supermercado.

Na verdade, qualquer produto que encontramos em prateleiras seguramente passou por inspirações de diversas pessoas. Quando vemos um produto, apenas o apanhamos e colocamos no carrinho. Não imaginamos exatamente tudo que aconteceu para ele estar ali disponível:

- a procedência;
- a produção da matéria-prima na fonte,
- a compra da matéria-prima pelo fabricante;

- o planejamento para fabricar;
- a fórmula criada e utilizada para produzir;
- o maquinário necessário;
- a compra dos demais materiais excedentes pelo fabricante;
- a forma e o tempo em produzir;
- a mão de obra utilizada;
- os testes e misturas para chegar ao produto final,
- a padronização para manter a qualidade,
- os produtos agregados para chegar ao resultado ideal;
- a embalagem;
- a marca;
- a variação do produto original (tipos diferentes),
- a especificação da quantidade por unidade;
- a propaganda para chegar até você;
- a venda para o atacadista;
- o transporte para entregar;
- a compra pelo varejista;
- a definição de preço e estratégia de vendas;
- a colocação estratégica na prateleira.

Muitas etapas mais poderiam ser agregadas, dependendo do produto.

Tudo isso foi fruto de uma ideia inicial, inspirada por alguém e que, provavelmente, teve também diversas outras inspirações de outras pessoas no processo até chegar às suas mãos. Não aconteceu baseado apenas em uma única inspiração. Houve muitas até chegar ao produto aperfeiçoado. O mesmo acontece com os profissionais que se preparam para ser talentosos e conseguem bons resultados.

O que a grande maioria não entende é que, para se chegar a algum ponto, são necessários, além de tudo que envolve os

resultados, muito empenho, organização e persistência. Exatamente por este motivo existe o mito de que as pessoas realizadas têm sorte e conseguem o que querem. O que as demais não entendem é que a sorte representa uma porcentagem mínima em tudo que é resultado. Apenas em alguns casos muito esporádicos, por sinal, a sorte é determinante. Mesmo assim, só a sorte não garante a consolidação.

No mundo corporativo, qualquer ideia inicial se agrega a demais ideias, geralmente vindas de mentes também que tiveram várias inspirações. Cada qual concede sua participação.

Ideias vão se compondo umas com as outras.

Alguém que escreve um livro, inicialmente, deve eliminar todas as travas da mente. Existe todo um processo que é depurado durante um tempo, visando tornar este texto de leitura agradável e diferenciado:

- A **escrita inicial**, sem travas e sem limitações;
- A **releitura** para vir limpando e detalhando melhor cada frase;
- A **depuração** para mudar o que está em desacordo;
- A **criação dos personagens** e a forma com que ganham personalidade a cada capítulo;
- A **coerência de ideias** para não haver contradições e fatos infundados;
- A **empatia com a mente de leitor**, onde se procura perceber o que ele vai sentir.
- O **aperfeiçoamento** para tornar as ideias mais claras e coerentes;
- O **ritmo** para garantir a continuidade da leitura;
- O **amálgama de todo o contexto** para tornar crível a história;
- A **leitura por várias pessoas** para conferir se a grande maioria percebe da mesma forma ou dessemelhante;
- A **revisão ortográfica** com leitura crítica para observar o conjunto dos

capítulos;

- As **correções finais** para, finalmente, ir para a diagramação em uma editora.

Sem todas estas etapas, seria apenas um texto redigido qualquer. O que confere a qualidade é todo o processo que advém depois da inspiração inicial. Portanto, a inspiração é o primeiro palito que acende a fogueira. A partir dele e, quem sabe, de outros que vão sendo agregados é que surge um produto final completo que sempre pode ser melhorado e aperfeiçoado.

Portanto, é preciso entender que a inspiração tem um processo que possibilita a criação:

- A partir de uma **ideia**,
- O **esquema é rabiscado** de alguma forma;
- Busca-se um **objetivo**;
- Coloca-se em prática, isto é, começa a **ação**;
- **Erra-se** muito;
- Têm-se muitas **frustrações**;
- Pratica-se muito, **exercita-se à exaustão** para extrair o talento;
- Ocorre num processo de **longo prazo**;
- Requer **força de vontade e determinação**;
- Para, finalmente, se chegar ao êxtase **ou à conclusão**.

Por todos estes atributos, podemos concluir que a inspiração desinfeta a melancolia. Alguém que trabalha em algo inspirado deve reverter qualquer sensação de apatia, desinteresse ou esmorecimento. Estes tipos de atmosfera são contrastantes e não combinam. É preciso munir-se de uma confiança inabalável apesar dos percalços.

Um detalhe importante na questão de receber uma inspiração é não achar que ela irá acontecer sozinha ou que

estará sempre presente. Quando surgir o clarão na sua mente, independente do que for, vibre muito. Controle a autocrítica e não seja perfeccionista com excesso de questionamentos, pois eles plantam dúvidas demais. Inicialmente, anote tudo o que vier à mente. É raro vir tudo lapidado e pronto para colocar em prática, então, proceda da seguinte forma:

- Defina “o que é” a ideia;
- Faça apontamentos de tudo sobre ela;
- Veja quais são as viabilidades;
- Escreva visível tudo o que vai precisar;
- Defina quais vão ser os primeiros passos;
- Estipule quando vai começar: agora, hoje, amanhã, em uma semana...;
- Faça um acordo com você mesmo e dê, pelo menos, um ou dois passos;
- Faça nem que seja um desenho, um mapa rasurado, rabiscos engraçados;
- O projeto já existe, agora vem a sofisticação;
- Guarde e volte amanhã (mantenha um bloco de notas por perto, sempre!);
- Reveja tudo novamente;
- Faça uma revisão e algumas correções;
- Volte dois dias depois;
- Releia tudo e vá depurando.

Seja em que for que você queira se empenhar, o importante é começar. Procure enxergar lá na frente. Comece a delimitar prazos e tenha a certeza de que começou a acontecer.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE O ENTUSIASMO E A INSPIRAÇÃO?

Uma forma interessante de entender a diferença entre entusiasmo e inspiração é através de uma analogia prática.

Você é a terra fértil. A inspiração é sempre uma semente ou sementes que podem germinar e oferecer inúmeros frutos.

A inspiração é a semente que desencadeia uma ideia ou

ideias.

O entusiasmo é a água da chuva que irá irrigar estas sementes. Como a motivação é volátil, isto é, ela pode evaporar-se de uma hora para outra, temos que nos firmar no entusiasmo, que é uma energia interior com estrutura de força de vontade, intenção e tenacidade.

Você	Terra fértil
Inspiração	Sementes
Entusiasmo	Água da chuva

Entenda a necessidade do entusiasmo: as sementes dependem da água da chuva. Você é o agente que pode propiciar isso. O entusiasmo irriga a terra o tempo que for necessário (enquanto uma motivação irrigaria apenas no dia e poderia perder força). Em outras palavras, podemos ter infinitas inspirações, mas é necessário o entusiasmo para fazê-las germinar.

O entusiasmo ajuda a construir nossos pensamentos através da mente. É uma força que espanta a preguiça e impõe determinação. Faz circular a energia. Não nos dá sossego enquanto não colocamos a ideia em prática. Motiva-nos e mantém a intenção de ir até o fim, vencendo dificuldades e nos levando a encontrar aquilo que sonhamos.

Uma mente entusiasmada é altamente energizada para nos mover em qualquer direção. A inspiração sinaliza esta direção.

Saiba que o que causa mais furor na inspiração é o sabor da novidade. Qualquer novidade privilegia nossa mente para criar

inovações. À medida que nos aproximamos de algo que desconhecemos, um mundo de oportunidades se descortina e temos a possibilidade de expandir os rumos da nossa mente. Aquilo que é novo fomenta estas possibilidades. Infelizmente, a grande maioria de nós tem muito medo de novidades e, se permitimos, permanecemos ouvindo o mesmo disco com as mesmas músicas eternamente.

“Uma música que o inspira demais perderá o efeito se escutá-la muitas vezes.”

Jorge Sabongi

Sabemos que não temos a mesma quantidade de inspirações todos os dias. Então, não adianta se comparar com ninguém. Tudo depende do nosso estado de espírito e da forma como nossa mente está descansada e criando.

Atletas não estão dispostos a treinar todos os dias, pois seu corpo pode estar fatigado. Um guitarrista, da mesma forma. Um cantor sofre do mesmo mal. A *performance* de todos nós é limitada à energia interna que circula diariamente. Precisamos estar energizados para ter resultados favoráveis.

Proponha-se a se inspirar sempre, de preferência, todos os dias. O que existe à sua volta pode representar um pensamento mais ágil e vibrante.

Cada pessoa se inspira de maneiras específicas. Não existe fórmula pronta para ninguém. Já mencionamos que o que vale para uns não vale para outros, mas sempre é bom lembrar. Quando descobrimos nosso potencial em termos de entusiasmo, podemos criar **um sistema personalizado**,

exclusivo de inspiração pessoal.

Pessoas altamente entusiasmadas não têm limites para suas inspirações. Elas são recorrentes, independentemente de obstáculos e dificuldades. Elas simplesmente emergem. A dedicação intensa às ideias prolifera as inspirações que se assemelham a um chamado divino e distante.



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 2

Frases provocam a sua imaginação.

1. Todo o dia, penso muito em como posso ser mais ousado, mesmo me sentindo tímido. E, todos os dias, procuro praticar um pouco.
2. Viagens de trem provocam muitas inspirações, principalmente se você está sentado na janela do vagão-restaurante.
3. Se você estiver com mais duas pessoas em um ambiente e perguntar o que as inspiram naquele recinto, ficará surpreso com as diferenças.
4. A inspiração está presente naquilo que você não conhece... ainda.
5. Quando você cria uma pausa, sai e dá uma volta, seu discernimento se aguça; quando retornar, o lapidar do que já criou é inevitável.
6. A proximidade com pessoas criativas pode lhe dar muita

matéria-prima para suas inspirações.

7. Perdi as contas de quantas vezes me inspirei depois de brincar com uma criança.

8. Quando surgir uma inspiração, banque primeiro um detetive, em seguida, um arquiteto. Por fim, um artista.

9. Não se assuste se, ao ter uma inspiração genial, você seja tachado de louco ou sem noção. É provável que todos estejam errados.

10. As maiores ideias e empreendimentos da história um dia saíram de um rabisco em uma folha de papel.

Capítulo 5

A intenção para ter inspiração

Como mencionado, a inspiração está em toda parte. Ela motiva a vida.

Nunca se preocupe se outras pessoas tiverem inspirações, enquanto você ainda está em estado meditativo. Elas acontecem de forma diferente para cada uma. Este é um manancial imenso e tem de sobra para todos. Nunca vai escassear. Pelo contrário, quanto mais você se inspirar, a prospecção tende a aumentar.

Não podemos negar que toda inspiração causa uma imediata melhoria do estado mental. Quando estamos inspirados, ocorre um desbloqueio das nossas sensações. Ficamos felizes, nosso brilho resplandece. Por alguns instantes, tudo se torna realizável. A sensação é de que a cabeça não para enquanto não empreendemos a ação que favoreça a canalização de toda esta energia. A partir do momento que temos inspiração, um caminho pavimentado aparece como um passe de mágica à nossa frente, mas não podemos nos esquecer de que ela é volátil, totalmente passageira. Ela é uma centelha. Um disparo, apenas. A qualquer instante pode se evaporar, levando junto a motivação existente. Se, nestes momentos, você não empreende uma ação determinada pela força de vontade (tomar nota imediatamente, por exemplo!), fatalmente irá perder a chance de voltar a ter esta luminosidade com tanta ênfase depois. Portanto, é chegada a hora de agir.

A partir do momento em que temos uma inspiração, estamos

numa condição de estado de espírito ideal para tomar a iniciativa e realizar.

Inspiração acontece como uma explosão que nos encoraja a tomar medidas imediatas, pois existe um positivismo aliado naquele instante. Sentimo-nos poderosos e propensos a realizar e nada nos tira da cabeça que é possível conseguir. Saiba que se você não fizer uso favorável deste momento único, ele se perderá.

A inspiração pode durar alguns segundos, minutos, horas ou dias. Geralmente, são segundos ou minutos. É impossível prever o tempo com exatidão. Não basta apenas uma inspiração e, sim, a continuidade que advém com ela. Você precisa ferver internamente para que ela surta efeito.

A maioria das pessoas deixa passar estas oportunidades. Elas têm uma explosão de ímpeto e, em seguida, esmorecem. Quantas oportunidades realmente boas aparecem em nossa vida? É preciso estar atentos para não perder aquelas que são realmente boas e que podem mudar completamente o nosso destino.

Mais que isso, acredite que sua inspiração vai florescer. A chave é acreditar e se empenhar nela quando surgir. Ter uma real intenção de percebê-la.

Hoje, encontrei um amigo advogado que me reportou uma história. Relato, neste próximo parágrafo, o que ele me falou.

Imagine que você está dirigindo seu carro em uma noite bastante chuvosa. Está passando por um lugar tranquilo e cheio de casas residenciais. Normalmente, você não pararia o carro para descer, mas algo lhe chama a atenção e você encontra um

imóvel antigo com uma placa “Aluga-se”. Você não entende por que, mas estaciona o carro e desce para ver este imóvel. Entra na garagem e percebe que, apesar da chuva torrencial e do imóvel ser antigo, existe uma calma interessante. Observando pelas janelas, não existe nenhum traço de infiltração ou umidade pelas paredes. O lugar parece aconchegante e agradável. Abre a caixa do relógio na garagem e percebe que toda a fiação está nova ou intacta. Fecha os olhos por alguns poucos segundos e vê esta casa mobiliada e encantadoramente pronta, do jeito que gostaria que fosse. Em poucas palavras, apaixona-se pelo local. Alguns meses depois, você está morando neste imóvel e tudo que passou naquela noite é apenas história. O que podemos dizer sobre isso? A intuição levou você até o lugar e lá você se inspirou para tornar real a sua moradia. Já presenciei esta e outras situações diferentes com diversas pessoas (inclusive comigo!) e hoje, escrevendo estas linhas, estou ligando os pontos mais uma vez: **a inspiração e a intuição trabalham juntas, portanto, confie.** As duas unidas são potentíssimas. As coisas não acontecem do nada. Algo as motiva.

Observe também situações semelhantes que podem ter acontecido com você. Pode ser a compra de um carro, a abertura de um negócio, uma viagem de alguns dias que fez sozinho ou com alguém, algum curso ou convenção, qualquer evento em que houve um trâmite significativo para chegar ao final. Até mesmo algo que você começou há desenvolver um dia e se agigantou, superando muito além das suas expectativas.

“A intuição e a inspiração levam você até o lugar. Dali em diante, você dá continuidade, promovendo a ação.”

Jorge Sabongi

Qualquer ideia que se tornou colossal um dia teve um repente de inspiração.

Um ponto é ter a inspiração, o outro é concretizá-la.

A inspiração, na verdade, aparece de uma forma para cada pessoa. Ela não tem uma receita pronta e não vem completamente de uma única vez. A ideia principal surge em um dia, as demais podem vir nos dias seguintes. São complementos que vão surgindo e montando o quebra-cabeça. Somos nós que a elaboramos e transformamos à medida que vamos assimilando esta nova ideia. Para que possamos fazer isso fluentemente, temos que criar uma série de atributos internos. Exatamente por isso, a inspiração é uma vertente do entusiasmo. Pessoas que sabem lidar com seu entusiasmo geralmente são mais propensas a ter repentes de inspiração constantes.

Temos mais facilidade de nos sentir inspirados nas seguintes condições:

- Sensação de grande **entusiasmo** com algo ou alguém;
- Quando estamos altamente **curiosos** com algum assunto;
- Quando a **paixão** está efervescente;
- Quando **recobramos as forças** após um longo estresse;
- Quando o **ambiente é tranquilo e silencioso**;
- Assim que assimilamos **novos conhecimentos**;
- Em uma condição de **mudança de vida** completa;
- Tendo contato com **pessoas inspiradoras**;
- Em caso de **pressão**, onde não existe saída a não ser partir para o ataque. Neste caso, funciona apenas para algumas pessoas, pois a maioria necessita da serenidade da mente.

Entenda como você reage às pressões: bem, mal ou acima das expectativas. Isso é um ponto extremamente importante para determinar sua ousadia e determinação.

Tudo isso oferece condições para a inspiração se fazer presente. Procure fazer um mapa sobre estes tópicos apresentados para definir seu sistema exclusivo de inspiração pessoal.

Enumere, por exemplo, suas preferências:

ENTUSIASMO
CURIOSIDADES
PAIXÕES
FORÇAS RECOBRADAS
REFLEXÕES
AMBIENTE DE SILÊNCIO
NOVOS CONHECIMENTOS
MUDANÇAS DESEJADAS
PESSOAS INSPIRADORAS
REAÇÕES À PRESSÃO

As condições citadas favorecem observar aonde brotam suas inspirações.

Quando existe diante de você uma inspiração realmente viável, é certo que isso só não se concretizará se faltar ousadia e você estiver preso a crenças limitantes ou expectativas que fogem da realidade. Neste caso, é provável que nada se realize.

Perceba que tudo trabalha em um conjunto. Onde você altera algo, repercute em outro ponto. O importante é definir o seu modo de perceber os estímulos que lhe incendeiam

internamente.

Se você é uma pessoa rígida nos pensamentos e na forma de agir, irá encontrar, certamente, dificuldades não apenas em obter resultados favoráveis em tudo que lhe inspira, mas também nos relacionamentos sociais da vida diária. A flexibilidade com as pessoas e com as ideias diante das perspectivas auxilia muito suas condições de obter bons resultados.

COMO COMEÇA A INSPIRAÇÃO

Uma das maiores dificuldades das pessoas hoje em dia é permanecerem alguns minutos diários sozinhas, dando asas à sua imaginação e colocando os pensamentos em ordem. A vida tem sido muito corrida para a grande maioria e o tempo que estão deixando de investir em si é extremamente precioso. Se a pessoa tem tendência ao pessimismo, o fato de estar só, provavelmente, para ela representa um grande ônus, pois pode começar a pensar em tudo de forma negativa, acreditando que sua vida está difícil, que não consegue superar as dificuldades e que não está feliz. Mal sabem estas pessoas que o fato de estar só ajuda a pensar melhor e colocar suas ideias em equilíbrio. O resultado disso é que muita gente está parada no tempo em plena era digital em que tudo avança na velocidade da luz.

Quando estamos sós, pensando e organizando a mente, temos a sensação de que não progredimos. São nestes momentos que temos maior propensão a aguçar nossos sentidos e encontrar não apenas boas saídas para os contratempos, mas, principalmente, estimular, de forma significativa, a nossa inspiração. Portanto, é preciso dedicar

tempo também para que você possa favorecer a inspiração.

“É na solidão que acontecem as suas maiores inspirações.”

Jorge Sabongi

Grande parte de nosso organismo funciona através de estímulos. Se quisermos algum tipo de melhoria, precisamos saber como estimular determinada parte, principalmente a área neural. Entender como funciona o corpo favorece a compreensão de que o entusiasmo movimenta a nossa energia. Muitas situações que enfrentamos derivam deste saber. O entusiasmo bem alinhado rege nosso autoconhecimento e tudo fica mais fácil.

Digamos que você está sentado à janela de um trem e, ao observar a paisagem, percebe que uma explosão interna foi provocada: “tive uma ideia”. Você abre um sorriso e quase não se contém. Está eufórico. Neste momento, responda rápido: **qual é a primeira coisa a fazer?** Se você respondeu “pegar uma caneta, papel e fazer os apontamentos imediatamente de tudo o que está aparecendo na mente e não parar de escrever enquanto não esgotar todo o sopro de inspiração”, você deu a resposta certa. Esta é a atitude. Se deixar para fazer isso mais tarde, será como comer uma *pizza* amanhecida. Você não sentirá o sabor como é na realidade. Certamente, esquecerá 98% de tudo que a inspiração estará lhe proporcionando.

“Não sabendo que era impossível, ele foi lá e fez.”

Jean Cocteau

A janela de um trem favorece muito as inspirações. São muitas paisagens e planos de imagem correndo rapidamente

pelos seus olhos, o que faz com que estes impulsos transmitam uma série de informações ao cérebro, promovendo uma “centrifugação” de informações interessante.

Para entender como isso funciona, saiba que o cérebro recebeu um estímulo externo através da sua visão e passa a informação para o nosso aparelho emocional. Imediatamente, o sistema límbico (áreas que atuam com o cérebro na questão da sensibilidade e das emoções) ativa algumas sensações. A centelha que dispara a inspiração veio direto do cérebro através de uma ideia que foi formada na imaginação. A partir disso, a motivação acende e permanece vivificando sua efusão. É através do seu entusiasmo (a sua energia interior), que a vontade tende a motivá-lo o suficiente para ir em frente e não desanimar. É internamente que tudo se processa. Se você é uma pessoa com pouco entusiasmo ou não sabe como ele pode lhe ajudar, a ideia pode ruir em poucos minutos assim que passar a motivação (leia o primeiro livro desta coleção: “Entusiasmo – Ativando sua energia interior”).

Podemos definir uma sequência lógica para entender como acontece:



Não espere que tudo se processe como um passe de mágica. Concretizar um objetivo requer uma série de atributos. Por mais entusiasmado que consiga ser, nada irá se concretizar de maneira proativa se você não tiver iniciativa, bons conhecimentos, recursos, suporte e as habilidades necessárias.

Este é o ponto em que grande parte das pessoas encontra obstáculos e desiste ou não consegue os resultados esperados. **Não basta ter ideias sensacionais, é preciso ter expediente para colocá-las em andamento.** Portanto, é importante você observar como funciona a sua iniciativa e investir cada vez mais também nos seus conhecimentos. Mais uma vez, a sua intenção é muito importante.

A IMPORTÂNCIA DE SABER ANOTAR

Saber anotar é a base das suas inspirações. Provavelmente, o quesito mais importante.

É conveniente frisarmos com veemência a importância das anotações que você vai fazer, porque, sem elas, sua inspiração talvez não floresça. Isso mesmo, as suas anotações são a parte essencial além da ideia. O motivo é que elas são suas normas de procedimento, por onde vai começar e como irá agir.

Você, assim como eu, já deve ter tido uma série de inspirações e, simplesmente, as perdeu. Quando parou para pensar mais tarde, percebeu que havia esquecido completamente o teor de algo que na sua cabeça seria muito fácil recordar.

Exatamente por estas e por outras, é essencial fazer o apontamento **imediatamente** e não deixar para depois. Uma questão é você ter um clarão de ideia que surge como uma dádiva para decifrar. A outra questão é a “luminosidade” que veio junto com a ideia e que não deve ser esquecida no momento seguinte, se não houver como lembrar (e, creia, normalmente nós esquecemos!).

Por este motivo, é pertinente explicar melhor este passo.

A sensação de “perder uma inspiração” para mim, atualmente, é a mesma de perder a chave do carro exatamente no momento que se tem emergência e mais precisa dele. Fica-se procurando em toda parte, várias vezes, atribuindo-se uma culpa por não haver colocado num lugar mais seguro. Se perder o compromisso por isso, chega a ser difícil perdoar.

Nem todas as pessoas foram habituadas a fazer resumo daquilo que leem, escrevendo com as próprias palavras aquilo que entenderam de um texto. Se elas podem “copiar e colar” a ideia de alguém, elas o fazem sem a menor dor na consciência. Em alguns casos, é possível economizar trabalho e colar, mas, se precisamos entender algo, é essencial que não utilizemos esta prática. Quando você faz isso, o que está escrito não fixa na sua memória. Prefira sempre escrever com suas palavras. É um exercício fabuloso para a mente brincar com os pensamentos. Demorou algum tempo para eu entender o quanto isso era importante, no sentido de descobrir um vocabulário próprio, o discernimento das ideias e a criatividade para escrever melhor.

Recentemente, encontrei um novo mentor. Ele nem sabe que eu existo, mas isso não diminui nem um pouco a admiração e apreço que sinto por ele. Seu nome é professor Rodrigo Gurgel. Uma das melhores explicações sobre “a importância de fazer as anotações” que encontrei foi através de suas palavras em um vídeo muito bem explicado. Ele, sem dúvidas, é uma grande fonte de inspiração para todos aqueles que têm o privilégio de assistir aos seus vídeos no *YouTube*. Em sua sapiência, ele nos demonstra os motivos claros do porquê da necessidade de saber anotar.

Segundo o professor Rangel, “**o principal motivo para nós fazermos anotações é a desconfiança que nós devemos ter em relação à nossa memória, afinal, ela não é tão privilegiadíssima assim. As anotações devem ser feitas sempre, e não apenas durante a nossa leitura, mas sempre. As ideias estão constantemente surgindo na nossa mente, mas elas são fugidias. Aquilo que surge num determinado momento, com certeza quase que absoluta, vai ser esquecido no momento seguinte**”.

Um bom resumo disso, também elaborado por ele, é o seguinte:

- As anotações são a expansão da nossa lembrança;
- Devemos fazer anotações sempre por um simples motivo: **as ideias fogem**;
- A nossa forma de armazenar as ideias não é perfeita;
- Através das anotações, estabelecemos as linhas de conexões mentais;
- Não dá para confiar na nossa memória;
- Anotar significa, para nós, ter uma segunda memória (como um HD externo);
- As anotações funcionam como uma “memória de papel” (Montaigne);
- Cada pessoa tem sua maneira de anotar, dependendo da sua necessidade;
- E, também, daquilo que é sua personalidade;
- O que parece compreensível para uns, para outros pode parecer ininteligível;
- Anotar é um sistema todo pessoal de lembrar os interesses;
- Depende da conduta de raciocínio de cada um;
- Devemos estabelecer, cada um de nós, o nosso sistema de anotações;
- É preciso descobrir como seu pensamento trabalha para saber anotar;
- Fazer anotações é um preencher a nós mesmos.

Anote seus *insights*, suas opiniões, seus conhecimentos e vá arquivando estas ideias. Quando menos esperar, irá perceber que tem um farto material para escrever artigos ou textos maravilhosos. Não basta apenas coletar dados. É preciso saber

escrever coerentemente suas anotações, e não apenas copiar. Para que elas sejam eficazes, é preciso adaptar suas notas à sua maneira de pensar, da forma como sua inteligência trabalha.

Suas inspirações nunca mais serão as mesmas. Elas estarão sempre amparadas por sua “memória externa”. Quando rabiscamos páginas e páginas com complementos de ideias advindas de nossa inspiração, temos diante de nós todo o panorama daquilo que podemos e devemos fazer. Os passos podem ser definidos com segurança.

Elaborar planos provoca a sua **intenção** de realizar algo. É a sua forma de prever e executar. O plano representa a continuidade da sua motivação.

DOIS CENÁRIOS DISTINTOS

Todos nós participamos de um imenso espetáculo que é a nossa vida.

Sabemos agora que a inspiração é aquela luz que nos transforma e faz nosso personagem ganhar vida e um brilho excedente. Quando ela desponta, enchemo-nos de motivação e energia e nos transformamos de forma estupenda.

Como protagonistas deste *show*, somos iluminados de infinitas formas. Vamos imaginar que somos inspirados em dois cenários distintos: **externo** e **interno**.

Para entender melhor como a inspiração atua em nós, observe o seguinte:

INSPIRAÇÃO	
CENÁRIO INTERNO	CENÁRIO EXTERNO

Complexo	Simples
Inconsciente	Consciente
Lado intuitivo (direito do cérebro)	Lado consciente (esquerdo do cérebro)
Todas as sensações ditadas pelo nosso lado intuitivo do cérebro	Todas as nossas percepções através dos cinco sentidos que ativam nosso emocional
<u>Você encontra inspiração:</u> Nas emoções, sentimentos e pensamentos armazenados no nosso inconsciente Nos momentos de criatividade Ideias e experiências de uma vida inteira Fusão de todo nosso inconsciente	<u>Você encontra inspiração:</u> Tudo aquilo que está ao seu redor pode criar inspiração, dependendo do momento e como você observa; Objetos, plantas, planetas, espaço, paisagens, animais, elementos da natureza em geral, mar, deserto, neve, montanhas, planícies, etc. Ambientes e elementos construídos pelo homem (estradas, condomínios, <i>shoppings</i> , fazendas, maquinários, construções)
<u>Comunicação:</u> MUDA (sem palavras) Imagens, sons, sinais, clarões, vozes, sonhos	<u>Comunicação:</u> ENTUSIASMO Através das percepções dos cinco sentidos

<u>Quando acontecem?</u> A qualquer hora do dia ou da noite	<u>Quando acontecem?</u> Em momentos de extrema motivação
<u>Como percebemos?</u> Você identifica e interpreta Necessária a atenção aos sinais	<u>Como percebemos?</u> Ideias inéditas Contentamento e excitação ímpar

Os cenários se mesclam na proporção em que estamos em contato com nosso eu interior e o mundo exterior. Nossas emoções, sejam elas boas ou ruins (medo, alegria, tristeza, amor,...), se fundem com o que está fora de nós (floresta, flores, ondas do mar, dia ensolarado,...) e experimentamos um êxtase profundo e momentâneo.

A inspiração, seja ela interna ou externa, acontece quando estamos propensos a recebê-la.



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 3

Frases provocam a sua imaginação.

1. Quando sentir algum tipo de incômodo com suas sensações, pense que pode ser seu sistema intuitivo querendo lhe comunicar algo. Pergunte-se imediatamente: “Por que estou sentindo isso?” e mantenha-se atento, pois, através da

reflexão, respostas surgem e você se surpreende.

2. Se você rabiscar alguma coisa à noite ou durante a madrugada, avalie com total boa vontade no dia seguinte, pois pode estar diante de algo extremamente genial.

3. Inspirações são ideias que se encaixam e vão formando um todo coerente e competente.

4. Só conseguem ignorar as críticas aqueles que se sentem bem resolvidos internamente.

5. Talvez você só perceba o quanto sua inspiração é original no final do processo criativo, quando for apenas história como tudo começou.

6. Trabalhar horas a fio não representa produtividade. Tudo tem um tempo para acontecer. É preciso mesmo evitar a ansiedade e exercitar a paciência. Até um avião que faz um longo voo necessita de horas no chão para fazer a manutenção e voltar a voar.

7. Em um trabalho no qual você pretende obter mais inspirações, procure retirar seu ego de cena, pois ele pode atrapalhar. Receba as possibilidades sempre com muita humildade.

8. Onde o álcool estiver presente, dificilmente haverá boa inspiração, principalmente porque você não se lembrará de nada depois que o efeito passar.

9. Quer fazer um bom espetáculo? Pense primeiro o que trará emoção ao seu público e como fará para produzir isso. Depois, pense o restante.

10.Os filmes são uma fonte de inspiração maravilhosa, pois muitas cenas ficam coladas na sua memória por longos anos.

Capítulo 6

Como flui diariamente a sua energia

O que move o Universo é energia, desde as galáxias até uma única célula que se desenvolva.

Para todos nós, a energia propicia o movimento, seja corporal, mental ou espiritual.

Vamos ter uma ideia da importância da energia no corpo humano. Falaremos de forma prática, mas sucinta, exatamente para haver uma compreensão do todo com rapidez.

A energia está em toda parte e nós estamos envolvidos neste sistema, pois somos totalmente articulados por ela. Ela não é um objeto, mas, sim, um elemento que possibilita o deslocamento, a mobilidade e a assimilação de tudo que fazemos. Você não a vê, porém sente no seu corpo quando está com carência desta energia, seja para se locomover, pensar ou refletir com exatidão.

Estamos diariamente envolvidos com trocas de energia, desde internamente, com todo o funcionamento do nosso organismo e nossas condutas de pensamento, como também com as pessoas que nos rodeiam, com o meio ambiente e qualquer elemento que tenha vida. Bem ou mal, a energia se desloca e modifica suas sensações. Desconhecemos ainda muitas outras formas de mobilização desta energia, quando pensamos em um planeta, seus satélites, galáxias e assim por diante.

Isso, por si só, suscita possibilidades intuitivas e muitas

hipóteses.

Nossa mente emite energia. O simples ato de pensar envolve ondas energéticas que se espalham pelo ambiente. São fluidos extremamente rarefeitos e sutis que emitimos e que, muitas vezes, desconhecemos sua existência ou consequências. Eles se propagam e atuam em tudo.

É possível sentir a energia trafegar dentro de nós, bastando encostar a palma da mão bem próxima ao nosso braço. O calor condensa e dissipa energia. O Sol emite luz e calor, que nada mais são do que energia. Basta exaltar sua sensibilidade que notará diversas situações acontecendo simultaneamente: um ambiente carregado de vibrações estranhas é caracterizado por uma energia que não se dissipa, uma pessoa que expande sua alegria quando não cabe em si de tanta felicidade está imbuída de muita energia. Uma discussão acalorada drena nossa energia de tal forma que, alguns minutos depois, nos sentimos esgotados como se tivéssemos corrido uma maratona. O mesmo acontece quando falamos para uma plateia com milhares de pessoas: somos sorvidos e nossa energia é extraída por aqueles que nos contemplam. Sentimos visivelmente o esgotamento de nosso tanque de combustível emocional. As suas próprias sensações do dia a dia são fruto da forma como esta energia circula dentro de você e se dissipa nas suas atividades ou no contato com as demais pessoas. Dependendo de como mobilizamos nossa energia, diversos resultados diferentes acontecem. Exatamente por isso, é preciso estudá-la.

O calor é energia. O ser humano, enquanto vivo, produz calor.

Observe, por exemplo, um campo completamente vazio, onde

praticamente o único barulho que se ouve é o do vento soprando nos seus ouvidos. Temos a impressão de que nada se movimenta, não existem animais visíveis nem seres humanos até onde nosso olhar pode alcançar. Mesmo assim, existe energia se movimentando e acontecendo. Mesmo nos sentindo leves em um lugar assim, a energia que circula faz com que as nossas sensações se revigorem de alguma forma magnífica. A praia consegue nos mobilizar da mesma maneira: o ir e vir das ondas nos enleva de alguma forma, propiciando a circulação de energia.

Trata-se de um assunto muito interessante e, quanto mais o estudamos, mais fascinados ficamos. Muitas pessoas falam sobre energia desmesuradamente. Elas confundem um pouco as coisas e criam uma obstinação em tudo que fazem, soando com certo fanatismo. Acabam se tornando incômodas, pois costumam se iludir com o tema “energia” como se fosse um culto.

“Apreendi, através da experiência amarga, a suprema lição: controlar minha ira e torná-la como o calor que é convertido em energia. Nossa ira controlada pode ser convertida numa força capaz de mover o mundo.”

Mahatma Gandhi

O conceito de energia é amplo e difícil de ser explicado em poucas palavras. Os próprios cientistas divergem entre si. Uma explanação sobre este tema normalmente levaria horas. Entender como ela se mobiliza e movimenta nossos impulsos explica muitas situações da vida diária para nós mesmos. A energia está presente em, basicamente, tudo o que fazemos. A

melhor forma de entender como a energia funciona dentro de nós é sentir. Perceber como reagimos e ter melhor noção como tudo se processa faz com que tenhamos formas mais carinhosas de cuidar de nossa saúde e nossa conduta mental.

Uma coisa é certa: se queremos melhorias significativas em nossas vidas, precisamos estar constantemente reprogramando nossos pensamentos, elaborando melhor nossas opiniões, percebendo o quanto somos limitados e frágeis. Chegamos à clara conclusão de que precisamos evitar a saraivada de informações pessimistas a que somos submetidos diariamente e a permanência em lugares que nos roubem esta energia.

Você cria inspiração quando impulsiona um desejo dentro de você. Algo é revirado internamente. Nós nos inflamamos de energia e estamos prontos para iniciar uma nova empreitada. Nossa mente se agita. Temos uma intensidade acalorada no raciocínio que mobiliza nossa estrutura inteira e ficamos eufóricos. Resta saber como iremos reagir: com parcimônia ou alucinadamente. Somente a consciência pode colocar a mente diante da razão para pensar com equilíbrio, mas é bom não se antecipar se ela não estiver descansada. Mente cansada e que é forçada a trabalhar, favorece o pessimismo, podendo gerar decisões descabidas e ebulições desnecessárias.

Se você está apreensivo ou fisicamente consumido pelo trabalho, certamente haverá uma queda de energia e sua inspiração tende a se desestabilizar. O esgotamento físico e mental debilita nossas funções de circular nossa energia vital.

Nosso corpo utiliza energia para tudo: locomoção, funcionamento dos órgãos, trabalho dos músculos para fazer

força e elaborar movimentos antigravitacionais. Ao levantar um braço, por exemplo, estamos indo contra a lei da gravidade, que puxa tudo para baixo. Para dançar, fazemos o mesmo. Neste caso, temos a **energia física**. Temos também a necessidade de **energias mentais**. O cérebro em repouso consome, aproximadamente, 20% de energia do nosso corpo. Os músculos e os órgãos abdominais consomem, em média, 60%, e o coração, 10%.

Adquirimos energia através do consumo de nutrientes (glicose, carboidratos, proteínas...).

Para que tenhamos vitalidade, necessitamos de cinco requisitos básicos, que garantem um bom fluxo de energia:

- **Respiração** correta;
- **Alimentação** adequada;
- **Consumo de água**, várias vezes ao dia;
- **Pensamentos organizados**, estáveis e sem extremismos;
- **Descanso** do trabalho físico e mental laureado pelo sono revigorante.

O QUE GARANTE O BOM FLUXO DE ENERGIA



O cérebro consome grande parte da energia do corpo. As

conexões efetuadas pelo cérebro mobilizam o consumo de energia 24 horas por dia. Aproximadamente de 20 a 30%, dependendo de como ele está trabalhando. Toda esta energia é utilizada nos “disparos” ou envio de sinais dos neurônios, como também das células nervosas.

Mesmo no momento em que estamos dormindo, o cérebro não para e continua trabalhando, mobilizando o **sistema respiratório, endócrino, muscular** (relaxamos os músculos para dormir), **mental** (sonhamos, enquanto nosso cérebro redimensiona as ideias), **sensorial** (percebemos a temperatura à noite e, mesmo dormindo, puxamos uma coberta) e os órgãos permanecem trabalhando (intestinos, estômago, rins, fígado, coração,...).

A insuficiência de energia é facilmente perceptível para nós. O próprio corpo dá seus sinais. Sentimo-nos indispostos, sem vontade de fazer nada. Somos tomados pelo desânimo, que denota nossa fraqueza em pensar e reagir em tempo normal.

Quando temos um repente de inspiração, a impressão que nos suscita é uma energia comovente que nos revigora e circula dentro de nós rapidamente. Acabamos sendo dotados de uma percepção única, que nos concede sensação de vitalidade muito além do que estamos acostumados a sentir. O abalo é tal que nos reconhecemos vibrantes e poderosos. A inspiração nos arrebatava.

No momento em que temos conexão com o nosso Espírito, ou alma se preferir, várias sensações se misturam e um contentamento inexplicável se exalta dentro de nós. Conseguimos sensibilizar nossas **energias vibracionais**, aquelas as quais, muitas vezes, costumamos atribuir às “vozes

interiores”, “lembranças etéreas”, “percepções invisíveis” que podemos sentir nitidamente quando estamos impregnados desta energia.

É preciso lembrar que nossa energia diária é finita. Podemos fazer milhares de conexões neurais diariamente. Gastamos muito mais energia do que esperamos em nossas atividades e nas relações sociais. Muitas vezes, partes específicas de nosso corpo são levadas à exaustão. A partir de uma determinada quantidade de trabalho, diminuimos nosso rendimento. Neste momento, é preciso repor as energias despendidas para que possamos nos estabilizar no dia seguinte.

Há momentos em que temos a sensação de que as 24 horas do dia são insuficientes para realizar tudo o que gostaríamos. As atividades se multiplicam e o fator “tempo” permanece constante. Lutamos para ser mais produtivos e sentimos que falta energia para dar continuidade às atividades. A quantidade de aplicativos que estão à nossa disposição, visando organizar nossa vida para conseguirmos ganhar mais tempo para descanso, se avoluma em proporções geométricas. Em pouco tempo, teremos tantos aplicativos neste sentido que não sobrá tempo para administrar um mínimo deles. Atualmente, são centenas. Breve, serão milhares. Está na hora de priorizarmos como gastaremos melhor a nossa energia nas próximas décadas.

Permanecer conectados a uma tela procurando encontrar meios de nos organizar rouba grande parte da nossa energia, mesmo porque não estamos apenas atentos a um único “organizador” de tarefas práticas. Estamos fazendo centenas de “disparos mentais” desnecessários, cruzando informações e

pensamentos difusos (prolixos e redundantes). O cérebro está trabalhando de forma acelerada e cada vez mais. Mesmo assim, continuamos ampliando a quantidade destes disparos, diante da dosagem infinita de entulhos mentais que estamos acumulando cada dia mais.

A proporção de energia que um homem atual despende e necessita, comparada a meados do século XX, é extremamente maior. O único detalhe é que nosso cérebro não é armazenador de energia. Ele apenas trabalha com a energia e estamos saturando a capacidade de seu desempenho diário. Muita informação desnecessária e energia dissipada aleatoriamente roubam nossa capacidade de obter inspirações. Procuramos administrar atualmente o cansaço excessivo que não conseguimos superar. A sensação atual neste mundo digital é de estarmos diariamente “cansados”, independentemente da quantidade de horas que possamos dormir.

Tem que existir uma proporcionalidade entre alguns fatores: **tempo** (trabalhar nas atividades certas e que realmente são importantes), **concentração** (excluir o excesso de distrações na Internet) e **energia** (manter o entusiasmo e canalizar para utilizá-lo da melhor forma, com aquilo que realmente merece). É preciso lembrar que, quando despendemos energia além do necessário, nossos ânimos se arrefecem.

O EXCESSO DE DISPÊNDIO DE ENERGIA COM A INTERNET

A administração do tempo é uma função que varia em cada pessoa. Cada um tem suas necessidades e prioridades que foram cunhadas ao longo de anos. Mudanças repentinas são difíceis e geralmente traumáticas. Quando nos colocamos como

insatisfeitos, é preciso mexer na qualidade do tempo utilizado. Melhorar a adequação do tempo despendido com Internet, por exemplo, é uma das grandes prioridades do momento.

A Internet representa um foco de distrações, principalmente quando se entra em tantos assuntos que não são pertinentes, ocorrendo um gasto de energia desmesurado (os disparos das conexões neurais se multiplicam para entender tantos assuntos em *links* diferentes). Nossa conexão com a Internet deveria ser utilizada com parcimônia e inteligência, poderíamos dizer até de forma “estratégica”. Alguns já acordaram para estas circunstâncias nos dias atuais e começaram a ser mais seletivos com seu fator “tempo na Internet”. Já chegaram à conclusão de que, diante de um universo tão rico de possibilidades, chega a ser impensável que se perca tanto tempo com superficialidades.

É conveniente lembrar que quando a Internet se popularizou em meados dos anos 1990 (criação da WWW), as pessoas dispensavam grande parte de seu tempo em salas de bate-papo (*chats*). Em cada sala se comunicavam, em média, 20 pessoas ao mesmo tempo. Rodavam-se noites com conversas corriqueiras, visando à aproximação social. Inicialmente, tinha o pioneiro ICQ (1996), que possibilitava falar com pessoas do mundo inteiro *on line*. Era muito bom para treinar o inglês. Paralelo a isso, tinha o MSN Messenger (1999) em sua primeira fase, que acabou excluindo o ICQ. Foram diversos estágios. As preferências pela interação social evoluíram e vieram as primeiras redes sociais, MySpace (2003), Likedin (2003) e o Orkut (2004), Flickr (2004), para, em seguida, chegarem muitas mais. Com a chegada do Facebook (2004), Tweeter (2006),

Badoo (2006), Tumblr (2007), Instagram (2010) e elas continuaram se multiplicando. Não poderia deixar de citar o Skype (2003) e, depois, o WhatsApp (2009) com a facilidade das mensagens instantâneas. Como sempre, tudo que surgia de novo ia se tornando um fenômeno em termos de aceitação, até que chegasse algo mais inovador. O mundo realmente tomou tal velocidade que transformou o planeta em um local pequeno. Por vezes, temos esta sensação, até que somos acordados por algum fato da natureza que demonstra o quanto o mundo é gigantesco.

O conhecimento que tínhamos disponível até a virada do milênio não representava nem 1% do que temos hoje. Tem havido uma evolução no quesito do aproveitamento do tempo útil, mas ainda se resume a um processo lento. A preferência ainda está na questão de preencher sensações emocionais ao invés do desenvolvimento de um intelecto mais selecionado.

Alguém que permanece diariamente na expectativa das mensagens de texto, notificações, comentários e *likes* proporcionados pelas redes sociais perde sensivelmente a conexão com as possibilidades primorosas de utilizar produtivamente sua energia. Quantas vezes, após horas diante de uma tela, sentimos que não chegamos a lugar algum e que perdemos muito tempo com nada? Consequentemente, obtém-se menos inspiração, pois a energia se esvaiu, se dissipou, simplesmente se perdeu.

O maior foco de dispêndio da energia atual está no fato de a grande maioria ainda se desdobrar em administrar toda esta gama de redes sociais. O valor do tempo passou a ser secundário em função disso. Para muitos, a força de vontade não é

suficiente para diminuir significativamente o tempo gasto com tantas novidades viciantes da Internet.

Fazendo um paralelo, muitas pessoas se assemelham àquele artista dos circos que roda diversos pratos ao mesmo tempo e procura não deixar que eles caiam. Assim funcionam aqueles que procuram atualizar diariamente tantos de seus espaços nas redes. Nunca é o suficiente e o tempo está passando de forma igual para todos. Trata-se de uma corrida que nunca termina.

Quando você está focado em algo, certamente está gastando sua energia. Saber como economizar a energia é uma atitude inteligente para a qual é preciso ter consciência. É importante pensar se vale a pena a perda de tempo com algo que não lhe ofereça grandes perspectivas ou, simplesmente, que não o leve para lugar nenhum e apenas tome o seu tempo útil. Se não o fizer, pode ser que os anos passem e você esteja cada vez mais aquém de acompanhar todo este processo que se desenrola à sua volta. É preciso estabelecer limites, caso contrário, se estará constantemente com a energia deficitária.

Os pensamentos são sua fonte de energia intelectual. É importante cultivá-los de forma que eles lhe tragam progressos, e não por motivos desgastantes: raiva, mágoas, incertezas ou exigências extremas focadas na vaidade e no desejo de popularidade.

Muita energia é gasta e dispersada por se participar ativamente do mundo virtual. Muito além do que o nosso corpo e a mente permitem e, infelizmente, a grande maioria não se apercebe disso.

Muitas pessoas já estão encontrando caminhos através do

mundo digital, que não é exatamente o preenchimento de suas necessidades de relações sociais. Já começam a se aprofundar em angariar mais erudição através da informação mais qualitativa. Participar daquilo que realmente lhes traga avanços significativos. Haverá uma evolução, sem dúvidas, nas próximas décadas neste sentido. Enquanto isso, a grande maioria vivencia suas falsas ilusões de amizade, visibilidade e evolução pessoal.

A ENERGIA DE RESERVA

Mesmo despendendo muita energia com outras atividades como a Internet, podemos nos surpreender com algumas de nossas inspirações. Nossos organismos clamam por um descanso merecido e, quando nos rendemos a um bom repouso, também nos restabelecemos para observar focos de inspirações que estão ao nosso redor.

Quando uma inspiração acontece, recebemos uma energia excedente para a realização de algo que acreditamos ser excepcional. A mente faz seu trabalho de nos fornecer ânimo adicional ativando, por consequência, nossa força de vontade. É esta força de vontade que vai viabilizar, a cada dia, uma dose de energia extra para catalisar nossos esforços em alguns objetivos, cujos resultados são um pouco mais demorados.

A força de vontade também é uma forma de energia. Ela nos mobiliza a seguir em frente a cada manhã, quando acordamos.

É preciso levar em conta que a **força de vontade** também é finita. Não é uma energia permanente. Todo o dia temos uma dose dela atuando em nós, geralmente no período em que estamos mais descansados. Uma vez utilizada esta força excepcional, ela só retornará com nova carga depois de um

descanso, ou seja, no dia seguinte. Tenha sempre em mente que o sono recarrega nossas forças, renovando nossa energia e, conseqüentemente, nossa agilidade mental, disposição física e fatores que impulsionam as vontades e inspirações (ideias, criatividade, memória,...). A partir do momento em que nos sentimos cansados, parte destas capacitações fica comprometida, pois perde uma porção valiosa do seu rendimento.

Em geral, não costumamos ouvir as mensagens que nosso corpo nos dita, exceto quando temos algum tipo de dor. Um carro pode andar a uma velocidade alta por certo tempo e, depois, percebemos que manter esta velocidade além da conta pode criar um desgaste desnecessário e comprometer a eficiência da máquina. Em outras palavras, as peças estão sendo exigidas demais e podem se quebrar. Assim funciona com nossa estrutura corporal e mental. Até podemos exigir mais, mas existe um preço alto a pagar.

Temos uma quantidade de energia finita para ser utilizada diariamente. Ela se renova através dos nutrientes que angariamos com nossa alimentação e do descanso que impomos ao nosso corpo. Quando usamos esta energia e ela baixa por completo, ainda temos um pouco de **energia de reserva**, o que não quer dizer que deve ser utilizada sempre. Utilizar a energia de reserva significa que você está fazendo requisição de uso além da capacidade normal da sua máquina (seu corpo). À medida que a utilizamos de forma desmesurada, drenamos energias de outras partes do corpo para cobrir aquela que estamos consumindo para o desempenho. Até conseguimos

suportar, mas a fadiga é iminente.

A energia que temos pode nos propiciar muitas inspirações, mas é preciso saber utilizá-la. Permanecer cansado por longo tempo, sem consciência para se revitalizar, vai desgastando, sem que se perceba, a saúde.

É preciso que nos tornemos parcimoniosos com nosso corpo se quisermos manter o vigor por muitos anos. Infelizmente, esta é uma das premissas que a maioria das pessoas não leva em consideração. Pensamos internamente que “só hoje não fará diferença” e deixamo-nos levar pela euforia do momento.

De qualquer forma, nunca perca de vista sua inspiração. Esteja com ela diariamente atualizada e observe cada progresso que acontecer, mesmo que seja singelo.



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 4

Frases provocam a sua imaginação.

1. Os seus avôs podem lhe conceder muito mais inspiração do que você pode imaginar.
2. Até a ideia mais idiota pode se consolidar em um enredo fascinante.
3. Se uma nova ideia surgir, anote imediatamente e já planeje o ato seguinte. Tal atitude proativa faz a grande diferença (não espere o tempo passar para descobrir isso; pode desperdiçar muita inspiração!).

4. Se você acredita que não tem mais inspiração, procure pessoas que tiveram que superar duras possibilidades para obter resultados, são os “resilientes”. A superação pode ser o impulso para uma inspiração.

5. Diversão é paixão, uma sensação indescritível de prazer. Modifique o seu “conceito de diversão” e muitas portas vão se abrir.

6. Você é a maior testemunha do quanto é criativo... ou não.

7. Faça um monograma com iniciais do seu nome completo. Rebusque as letras e brinque com sua criatividade em entrelaçá-las. Você acabou de criar uma marca pessoal.

8. Inspiração assemelha-se à paixão. Quando você pisar na realidade, ela se foi. Colha cada fruto que ela deixou.

9. Comece a escrever. O primeiro rascunho é apenas o ponto de partida. Muitos ainda virão. Habitue-se a editar. Elabore a cada dia e se surpreenderá com os resultados. Jamais menospreze um texto seu.

10. Uma das maiores dificuldades em estabelecer concentração com grandes ideias é a quantidade de “distrações” que temos à disposição atualmente: *e-mails*, celulares, YouTube, Twitter e redes sociais. Isole-se de tudo e só acesse na hora da pausa.

Capítulo 7

Etapas da inspiração – As pistas do tesouro

Inspiração não é apenas uma mera motivação. Vai muito além. Existem pessoas que são inspiradas e não têm noção de que atitude tomar. Qual vocação seguir? Que atividades precisam desenvolver? Por onde começar? Elas simplesmente ignoram as possibilidades da dimensão que uma inspiração pode lhes causar.

É um verdadeiro terremoto mental que nos incita positivamente a agir, ao mesmo tempo em que nos impõe um prosseguimento da ideia, mesmo que não saibamos exatamente como será sua conclusão.

Quando estamos inspirados perdemos a noção do tempo, percebemos nossos sentidos amplificados e, por conta disso, alteramos nosso ritmo.

Uma característica marcante é que quando não atendemos a um chamado de inspiração potente, percebemos uma aflição interna, um desconforto ou decepção que nos cobra, como se nossa consciência estivesse nos chamando para a razão.

A inspiração não chega imensa e pronta. Ela é uma pedra preciosa em estado bruto. Começa com um estímulo inicial que vai tomando proporções, se avolumando e se agigantando, a depender da sua iniciativa. Começa pequena e cresce, cresce, cresce... Imagine uma pedra jogada em um rio. Os círculos que se formam são a reverberação crescente a que sua inspiração pode chegar.

A REVERBERAÇÃO DA INSPIRAÇÃO



Não basta simplesmente você ter a inspiração. É preciso processá-la, decifrá-la dentro de você para fazê-la dar certo. Por mais motivado que esteja, dificilmente conseguirá mantê-la se não tiver um plano de apoio que possibilite executar aquilo que tem em mente. Para isso, é necessário observar algumas etapas:

1. A inspiração só vai influenciá-lo se você permitir

Uma inspiração que chega depende de você estar preparado inicialmente para recebê-la. Se você faz o gênero de pessoa cética, que precisa ver para crer, eu sugiro que se dê um tempo e flexibilize um pouco suas convicções. Mesmo que a intuição o atropеле, você não irá nem perceber, porque não estará atento ou suficientemente confiante naquilo que é capaz de transformar.

A inspiração é fruto da ebulição de nossa mente, com seus diversos setores que dirigem e fazem convergir os pensamentos. Está ligada à pessoa que nos tornamos, com nossas convicções, vontades e interpretação das coisas.

Saiba que se você não sintonizar com a possibilidade de encontrar algo intenso, que pode alterar os seus rumos,

qualquer intuição passará despercebida. Sou de opinião que, se estou perdido em uma ilha em meio aos oceanos, eu realmente preciso acreditar em alguma coisa. E todos nós, em algum momento da vida, nos sentimos ilhados. É preciso acreditar que seus resultados podem acontecer.

Venho de uma época em que não existia toda esta tecnologia que está aí. Uma época em que se falava em telefones públicos com fichas, que se escreviam cartas para pessoas e que seguiam via correios, esperando dias até que chegassem. Também era uma época em que um telefone custava o preço de um carro e era necessário pagá-lo em prestações durante três anos para obter uma linha. E o mais importante: uma época em que as pessoas procuravam-se umas às outras para conversar durante horas.

Os tempos atuais nos tornam prisioneiros de muita tecnologia com aplicativos até para nos lembrar da hora de beber água.

Hoje, temos poucas possibilidades de nos concentrar e, da mesma forma, temos centenas de possibilidades de nos distrair diariamente em função de tanta tecnologia disponível (celular, mídia, fotos, filmagens, mensagens de texto, pessoas entretidas com redes sociais de toda ordem,...). Isso gera uma série de distrações emocionais, tornando inútil o cuidado com as emoções. Se olharmos claramente, acabamos administrando muita coisa que não leva a lugar algum.

A tecnologia faz bem quando não permitimos que ela nos atropеле. Não podemos deixar de reconhecer os atributos positivos que temos atualmente com tanta facilidade de

comunicação e para a resolução de problemas.

Independentemente disso, é muito importante pensar também em nos separar um pouco de tantas distrações que tomam espaço na mente e não nos permitem obter contatos pessoais com outras pessoas que não sejam apenas os superficiais. O fator tempo nos tem sido subtraído todos os dias.

Também é importante entender que tudo isso nos tira de uma frequência que possibilita perceber inspirações com mais constância.

Inspirações são influências que devemos permitir. Trata-se de uma confluência mental que nos ilumina por segundos, mas que proporciona mudanças nunca antes imaginadas.

Aguardar a chegada de uma inspiração ansiosamente é pura perda de tempo se você não se preparar. Ela não avisa quando está vindo, mas apenas surge do nada. Trata-se de um processo proativo, depende da sua forma de reagir com determinação em “querer realizar”. O cérebro normalmente é preguiçoso e quer fazer tudo o que já conhece ou faz há muito tempo. Ele sempre se nega a correr fora dos trilhos. Sua mente, aliada à sua consciência, é quem determina um novo caminho a ser trilhado. Portanto, se a mente está em processo de espera improdutiva, nada vai acontecer. A inspiração chegará quando você menos esperar, por isso, fique atento ao sinal.

Uma forma interessante de induzir a inspiração é você pensar com afinco em uma resposta que procura. Por exemplo: “quero uma ideia interessante para um produto que todos queiram comprar e usar” ou “o que meu corpo gosta de fazer e que eu ainda não descobri?”. Lance a pergunta e deixe que seu lado

intuitivo processe a resposta.

É preciso se tornar um pensador que acredita em possibilidades inicialmente. Em seguida, começar a brincar com a sua criatividade em tudo para onde olhar.

A inspiração depende da criatividade. Pessoas **criativas** são muito **intuitivas**, não são rígidas com o pensamento e isso facilita os repentes espontâneos.

O progresso só ocorre baseado em pensamentos fortalecidos pela crença de algo maior. Buscar e elaborar a criatividade são a certeza de que a inspiração acontecerá muitas vezes e talvez até de forma recorrente, dependendo das asas que você dá para a sua genialidade.

2. Analise cada inspiração que tiver, sem freios

Monte um esqueleto de cada inspiração que tiver. Pessoas que se comprometem com execuções das tarefas anotam muito, rabiscam muito e procuram, inicialmente, ver o todo. Em seguida, presta-se atenção aos detalhes.

É importante não desprezar nenhum tipo de ideia. Qualquer originalidade é válida.

Acostume-se com anotações, rabiscos, mapas mentais, gráficos ou lembretes. Tudo isso faz parte da vida das pessoas organizadas. Quem não rabisca mantém as ideias em suspensão e estacionadas. Anotar tudo no celular, ou mesmo numa folha de papel, pode fazer você perder a noção em meio ao que existe em tantos arquivos. Lembre-se: as ideias que são rabiscadas e sem manuseio, ainda não estão dentro da sua cabeça. Fazem parte de uma vaga lembrança. Talvez tenham sido anotadas

rapidamente, em um momento sem tanta atenção. Muitas estão lá há tempos e já foram até esquecidas. Aquelas que são anotadas e manuseadas com frequência, estas estarão fotografadas na sua mente. Ou seja, anotar é muito importante, mas não adianta só anotar e arquivar para sempre, é necessário ler com frequência e lapidar aos poucos cada ideia que surgir.

Faça questão de encontrar a “pista secreta” que está oculta em uma ideia e desenvolva o raciocínio sobre ela. Amplie o círculo como uma pedra atirada em um lago. Você irá perceber que quanto mais amplia, maiores possibilidades vai encontrar.

Deixe a imaginação colocar no papel tudo o que vem à mente. Também exercite a mente para trabalhar com o pensamento criativo. Perceba que, inicialmente, a cada dez coisas que criar, uma será fenomenal. Aos poucos, este número tende a crescer.

Se perceber que está difícil ampliar a criatividade, procure fazer um passeio em meio à natureza. Pare onde você ouve o barulho do vento e pense. Observe, reflita sem receio de criar devaneios. Permita-se idealizar inovações das mais aventureiras. Suas fantasias contam quando a questão é criatividade. Mais para frente, você terá oportunidade de depurar ou aproveitar algo inédito.

Considere tudo o que pensar e permaneça anotando. Ideias ínfimas podem se agigantar, nunca duvide disso. Pense como se tudo que vem à sua imaginação representasse um passo para frente.

De posse de diversas ideias, comece a traçar um perfil.

Encare cada inspiração como um tesouro. Descubra possibilidades, observe, avalie e não desista. Encontre o máximo

de pistas para sair em busca da sua arca.

3. Uma coisa de cada vez

Por mais ansioso que uma inspiração possa lhe deixar, procure manter a calma. O excesso de euforia pode prejudicar sua planificação. Tudo aquilo que fazemos com euforia geralmente perde a continuidade no meio do caminho. A euforia é uma sensação que se enfraquece, justamente porque é apenas um contentamento momentâneo. Se você soubesse que tem nas mãos algo que pode mudar sua vida ou que pode lhe oferecer a passagem para outra etapa na sua vida profissional, com certeza procuraria tratar a situação com mais carinho e mais cuidado, não é mesmo? Uma inspiração não vem com rótulos escritos “ISSO AQUI É GENIAL!”. Ela simplesmente aparece e você é quem vai dar o formato. Por incrível que pareça, estes tipos de lampejos ocorrem por vias disfarçadas. É como se você tivesse a “ideia bruta” em mãos, a pedra preciosa rara que mencionamos, só que em estado bruto. Como se você recebesse um presente e estivesse implícito que “daqui para frente é com você fazê-lo funcionar”.

Todo ser humano tem diversas oportunidades, que podemos chamar de dádivas. O que ocorre é que a grande maioria não percebe ou despreza aquilo que não é concreto e que não está “mastigado” para obter os resultados. A grande maioria não quer saber de trabalho adicional.

Aqueles que conhecem as maravilhas que uma inspiração pode trazer utilizam, à sua maneira, o melhor da sua criatividade para obter resultados preciosos. Nossa conduta é regida por bons hábitos. À medida que desenvolvemos certas

capacidades, nos diferenciamos daqueles que levam uma vida comum e repetitiva. Tornamo-nos pessoas que, não importa o que possa acontecer, utilizam a inventividade em seus processos. Exatamente por isso precisamos aprender a arte de perceber e elaborar aquilo que temos em mãos.

Inicialmente, crie etapas e vá galgando uma por vez. Um hábito bastante salutar é começar a dividir em partes tudo aquilo que você acha que é difícil de realizar. Cada etapa vencida é um grande passo dado.

4. Lapide uma ideia

O ser humano tem a capacidade de pensar. Alguns, mais, e outros, menos. O fato de possuírmos este dom significa que podemos “transformar” o que tivermos ao nosso alcance. Aqueles que obtêm melhores resultados são os que são transformadores de ideias.

A inspiração não para. Ela bate à sua porta o tempo todo, mas você precisa, inicialmente, perceber que estes fenômenos estão acontecendo. Ouvir estes tipos de sons inaudíveis. Seja através de uma “voz interior” que você acredite estar ligada à sua intuição, seja através de um olhar mais criterioso e empreendedor ou, ainda, por um simples “faro apurado” de que existem possibilidades a serem exploradas em algo que está ao seu alcance. Tudo pode ser transformado pela sua mente e ganhar uma nova roupagem, muitas vezes original.

Todas as vezes que estiver diante de fatos como este pense “como posso melhorar a ideia e adaptar ao meu jeito”. E vá rabiscando e montando uma pasta ou monografia daquilo que pretende. Não tenha receio de ser extremamente ousado no que

escrever ou desenhar. A ousadia surpreende ao final.

Vai acontecer um tipo de “tira e põe”. São mudanças e adaptações que vão clareando em sua mente e que são extremamente úteis. Esteja propenso a fazer mudanças se forem necessárias. Nenhum projeto é definitivo antes de estar pronto.

Se você começar a observar o seu comportamento, perceberá que, em um dia, terá algumas ideias. As concepções que você tem em um dia não permanecem iguais no dia seguinte. Elas ganham uma refinada, quer queira ou não. Ao pegar o material no dia seguinte, outras ideias vão surgir para se acoplar ao projeto inicial. Uma semana depois, você já irá criar adaptações ainda mais interessantes e que nunca imaginou que faria. Isso é absolutamente normal. Grandes ideias surgem de uma elaboração. Vão se ampliando e ganhando corpo. São melhorias que vão se moldando e consolidando, até tornar seu empreendimento viável e impossível de não dar continuidade.

O lapidar é feito de um passo de cada vez. Nada de precipitações.

Pense o seguinte: se você pretende fazer uma sopa, deve ir colocando os ingredientes aos poucos e ir experimentando, principalmente as especiarias e os temperos principais. Não é possível colocar uma quantidade grande de sal ou pimenta e acreditar que haverá conserto depois.

5. O que você quer exatamente com sua nova ideia?

É preciso saber exatamente aonde você quer chegar com a sua ideia. O que criar? Como fazer? Quais os procedimentos necessários? Por onde começar? Tudo isso é essencial porque, provavelmente, se der início a uma empreitada, terá que **ter um**

motivo forte para continuar até o final. Comprar uma casa? Um carro? Fazer uma viagem? Montar um negócio? É importante também não se autossabotar imaginando que tudo será difícil de realizar e que não vale a pena, desde já, levar o assunto para frente.

Coloque seu entusiasmo e mantenha a força de vontade de querer ver os resultados adiante. Imagine o que encontrará como melhorias, qualidade de vida, recursos, construir um patrimônio e poder ajudar pessoas no futuro. Sabendo aonde quer chegar e o que poderá encontrar, fica mais fácil a visualização do seu objetivo.

Concretizar uma ideia é o golpe de mestre. Não basta se tornar uma vertente próspera de boas ideias. É preciso viabilizá-las e isso será o seu maior desafio. A oportunidade agora está escancarada, esperando a continuidade. Prepare seu barco para buscar o que é seu.

Lembre-se que ideias e pensamentos se remontam. Futuramente, o que você faz agora pode ser o trampolim para outras inspirações ainda mais auspiciosas.

Se não possuir as habilidades necessárias para realizar, vá fazer cursos pertinentes que lhe especializem. Evite poupar esforços. Se tiver que fazer, faça. Desista de encontrar atalhos em tudo. Algumas coisas na vida têm um caminho mais longo para percorrer antes de chegar aos resultados. Tudo é válido quando se quer chegar a algum lugar, desde que não contrarie princípios de convivência e preservação da natureza. Adquira os conhecimentos e encontre as ferramentas certas para ter o suporte necessário. Entenda que sua autoconfiança irá se

fortalecer cada vez que conseguir realizar uma ideia.

Na vez seguinte, sua autoconfiança estará redobrada.

6. Pense metodicamente todos os dias como quer que a ideia se concretize

Tenha em mente que a **inspiração é uma explosão que leva a exercícios de percepção**. Quanto mais você pratica, mais inspirado se torna.

Concentre-se na sua ideia e não perca o foco com uma série de outras possibilidades. Quando uma inspiração acontece e você toma conhecimento de que a fagulha está ali, várias outras possibilidades vão surgir, pois sua mente estará aberta, e, mesmo involuntariamente, ela estará armando possibilidades de ampliar esta ideia. Portanto, não se assuste se acordar no meio da noite com uma palavra ou frase repetindo na sua cabeça algo que deve observar para a realização. Isso é o subconsciente atuando e emergindo dados que foram localizados na sua memória. Tome nota na madrugada.

Pense sempre em transformar. Aquilo que pensamos com veemência o cérebro toma as rédeas e assume as buscas internas.

É muito difícil desenvolver algo para o qual você não pratique um planejamento. A organização é a base de tudo. Uma vez com uma ideia-chave em mente, o que vem em seguida é o seu detalhamento, sua sintonia fina para determinar quais são os pormenores.

Nunca relegue os pormenores, pois são eles que compõem o todo. Uma minúcia esquecida ou não anotada compromete o produto final.

7. Defina o processo de ação

Começa agora a etapa mais importante do processo. Resta verificar **como e quando irá iniciar**. Quais serão os primeiros passos e colocar a mente para encontrar os meios de viabilizar todo o processo?

Lembre-se: um passo por vez com data marcada para executar.

À medida que vai avançando em sua ideia, vai percebendo também cada pequeno sucesso. É importante ter em mente que “até o sucesso mais modesto é um grande passo para frente”. Evite pensar que não está progredindo ou que está caminhando a passos lentos. Faça o que puder para dar os passos no tempo que se propôs e siga em frente.

Não se deixe abalar pelos acidentes de percurso. Errou, mude a rota e continue seguindo. Nada de desânimo. Inspiração causa uma motivação e é importante. Esta fagulha inicial pode apagar. Coloque nas mãos do seu entusiasmo a sua energia interior que não se abala tão fácil e está alicerçada na sua força de vontade. Se esta, por sua vez, faltar, estimule sua autodisciplina e cobre-se ser mais conciso no que faz, para continuar avançando.

Agora você já tem as pistas e a rota para encontrar o seu tesouro. Resta definir como irá chegar até ele e buscá-lo definitivamente, pois é seu.

8. Corrija no andamento aquilo que não está de acordo

Por melhor que seja a ideia, adaptações terão que ser realizadas no meio do caminho. É bem provável que nem tudo chegará pronto e adaptado para funcionar em uma única tentativa. Correções serão necessárias e é importante ir adequando cada fase. Não tenha receio de reformular aqui e ali.

O importante é que o andamento está seguindo um curso de produtividade adequado, rumo aos resultados.

Aproveite tudo que tiver nas mãos. Se for um caixote, faça dele uma prateleira. Torne-se alguém transformador com confiança no que faz e evite ficar pensando naquilo que não consegue. O importante é pensar com amplitude. Tudo o que começa simples tem chances de dar certo e, depois, se tornar sofisticado.

Com o cronograma em mente, estabeleça cada prazo para conseguir cumprir. Um ou outro compromisso vai atrasar, sem dúvidas, mas suas atitudes em encontrar alternativas serão a sua bússola para viabilizar no tempo hábil.

É possível corrigir erros de percurso enquanto tudo está caminhando.

O seu momento perfeito permanece vivo quando você busca a realização. Evite esperar milagres. São suas ações precisas e dedicadas que determinam os resultados.

E, prepare-se, pois outras inspirações podem surgir e emendar umas nas outras.

Aos 20 anos, decidi que queria abrir uma empresa. Tinha a ideia em minha mente. Depois de passar três dias pensando qual seria uma empresa viável para meu estilo de pessoa e de vida, naquele tempo, topei com uma inspiração que veio debaixo de um chuveiro, enquanto tomava banho. Amarrei uma toalha na cintura e fui, ainda molhado, até minha prancheta de arquiteto que tinha no quarto na época. Anotei tudo em três folhas de papel. Estava extasiado. Em meia hora, já tinha o esqueleto de tudo o que iria fazer. Naquele

fim de tarde, me sentia imbuído de uma energia que é difícil descrever até nos dias atuais. Estava no segundo ano de Economia, na época. Esta empresa foi planejada a cada dia, durante os dois anos seguintes, enquanto eu ia recebendo o meu salário e comprando tudo o que precisava. Eu não tinha capital e nem a menor ideia de como conseguiria pagar os custos mensais. Comecei a comprar os móveis e utensílios todo mês com o dinheiro que ganhava com meus rendimentos. Suprimi todos os gastos pessoais. Deixei de fazer muita coisa, para comprar estes insumos. Não ia mais com a mesma frequência ao cinema, aos passeios, às viagens e nem cometia nenhum tipo de extravagância financeira. Tudo passou a ser regrado. Todos os dias, eu conferia as etapas e anotava algo novo. Aos 22 anos, procurei um imóvel para alugar. Não tinha o dinheiro para pagar nem o aluguel do mês seguinte. E, no meio daquele ano, abri este negócio que floresceu e que durou, aproximadamente, quatro décadas, mudando todo o curso da minha vida e a de tantas pessoas que trabalharam comigo ao longo de quase 40 anos. Várias outras inspirações foram adaptadas no meio do caminho. Tornei-me empresário e nunca mais fui assalariado. O que entrou de faturamento naquele primeiro mês de funcionamento já pagaria o aluguel e alguns outros custos. Tudo isso fruto de uma “fagulha” que surgiu durante um banho, embaixo do chuveiro.

O que pretendo mostrar com este exemplo é que a ideia inicial surgiu. Aos poucos, ela foi sendo corrigida durante o percurso, pois a concepção inicial não se adaptava aqui e ali.

Ajustes foram necessários. Havia uma crença muito forte da minha parte que, no final, todas as variáveis funcionariam corretamente. Enquanto para as pessoas parecia que o percurso estava incerto, dentro da minha mente estava inteiramente traçado e isso me propiciava corrigir as falhas que precisavam ser readaptadas.

A versatilidade em promover as adaptações faz a grande diferença. Eventualmente, surgem variáveis que precisam ser alteradas para continuar rumo ao objetivo.

O detalhe mais importante é que, na época, eu era o único que acreditava que o negócio iria dar certo. Todos, sem exceção, amigos, parentes, namorada, meu chefe e tantos mais diziam sempre a mesma frase: “Não vai dar certo”.

Às vezes, em meio à multidão, temos ideias que, se acreditarmos o suficiente, podemos torná-las viáveis, mesmo que todos sejam do contra e tentem nos desanimar.

9. Sempre ouça sua intuição

Se você acredita que é capaz de transformar e realizar aquilo que tiver nas mãos, habitue-se a ouvir sua voz interior. Nunca a subestime. Tome a decisão e siga em frente. Apenas viabilize. Conte até três e faça. A maioria daquilo que precisamos começar a fazer depende do primeiro passo, mesmo que ele ainda seja inseguro. Portanto, defina-o e dê o início. Qualquer esforço é válido. As correções podem ser feitas aos poucos, à medida que o processo avança.

Você também já deve ter ouvido uma voz que lhe dizia para seguir em uma determinada direção ou dar continuidade em algum tipo de projeto, seja no trabalho, com a família, na escola

ou no relacionamento amoroso. Desde a minha adolescência, decidi que iria avaliar cada sugestão que minha intuição me privilegiasse. Não deixaria passar em branco. Perdi as contas das vezes que ouvi uma voz dizendo dentro da minha mente qual o próximo caminho que deveria tomar. Perdi as contas também do número de inspirações que tive, dia após dia. Eram muitas e eu sempre oferecia atenção.

E você pode perguntar: “todas as vezes deram certo?”

A resposta é que de cada 100 intuições, aproximadamente umas 10 falhavam (10%), mas não em sua totalidade. Nestes casos, os resultados foram aquém do esperado. Tiveram pouca relevância e não me desestimularam de forma alguma, pois não me deixava abater com nada. Eu realmente pagava para ver os resultados. É uma proporção excelente em se tratando de ouvir a sua voz interior. Mesmo que não desse certo em um primeiro momento, eu tentava alguma alternativa que fosse cabível. Meu lema era: “Se restar uma única brasa, farei uma fogueira novamente.” As 90 vezes que floresceram foram suficientes para eu fazer disso um estudo de campo, o qual mudou os meus rumos e me proporcionou uma vida extremamente próspera. Poucas vezes me prejudiquei. Mesmo não dando certo como eu gostaria, os danos eram irrelevantes em função de tantos resultados que se mostraram promissores.

É natural que, se você tiver que se lançar em algo inovador 10 vezes, pelo menos uma delas não dê certo. Quando sua inspiração está calibrada, você consegue diminuir sensivelmente as possibilidades de falhar. Trata-se de um *feeling* que vai se ajustando cada vez mais.

Quando você ouve sua intuição, você sente que não está só. Existe um futuro próspero quando você se torna uma pessoa que vai atrás dos seus objetivos e quando enxerga cada dia como uma forma de progredir, senão material, intelectualmente. Você se torna forte. Não existe tempo para cultivar problemas emocionais. Sua autoconfiança toma o espaço da dúvida.



Sempre fui um romântico por natureza, procurando apurar minha sensibilidade. Não agia se não fosse baseado em meus princípios e valores. Isso fez uma grande diferença na questão de adquirir credibilidade. Qualquer ser humano, à medida que conquista mais credibilidade, dá asas a sua imaginação e ousadia com mais frequência.

“Há muitas razões para duvidar e uma só para crer.”

Carlos Drummond de Andrade

Imagine se, ao tomar aquele banho, simplesmente não me permitisse dar atenção e, logo em seguida, ligasse a TV para assistir a algum filme e ir dormir. Aquele momento no chuveiro me propiciou, nos 40 anos seguintes, tomar uma infinidade de decisões.

Sou o retrato vivo de alguém que pode dizer que existe, de fato, “inspiração recorrente”. Basta confiar na sua intuição e acreditar sempre. Para isso, é preciso apenas que você se determine a ouvir os sopros que acontecem quando menos espera. Mesmo que num primeiro momento não represente algo acreditável, você pode transformar e tornar esplêndido.

Eu não vinha de família abastada e que poderia manter um

negócio com o auxílio dos meus pais, no começo dos anos 1980. Isso nunca aconteceu. Tudo o que floresceu foi resultado de dedicação e empreendedorismo. Eu realmente queria chegar lá e, para isso, precisava acreditar em mim mesmo. Todas as vezes que tive oportunidade, incentivei pessoas a buscarem seus sonhos e acreditarem em si.

Sempre me senti afortunado por conseguir ter muitas inspirações. Elas me possibilitaram obter muitos tesouros em minha vida. O melhor que tudo isso deixou é mesmo a sensação permanente de que posso realizar aquilo que me propuser a fazer. Não existem obstáculos intransponíveis ou motivos para arrependimentos. Mantenho comigo um entusiasmo sempre propenso a encarar novos desafios. A energia tem que circular.



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 5

Frases provocam a sua imaginação.

1. Inspirações não vestem roupas de gala. Elas são simples, mas extremamente eficazes. É aí que reside todo o encanto.

2. A riqueza do que você procura está nos detalhes que você não acreditar ver.

3. Um diretor tem que cortar cenas mesmo que se apaixone por elas. Às vezes, menos informações produzem melhores resultados. Simplifique ao máximo suas boas ideias.

4. Amplie seus horizontes e não se restrinja ao seu próprio

meio. As fontes são infinitas. Você pode se inspirar em um escritor, um artista, um publicitário, um intelectual ou mesmo através de uma criança. A polinização de informações é extremamente benéfica e traz resultados maravilhosos.

5. Errar também é uma inspiração às avessas. Você tentou algo que não saiu como planejado. “Não podemos pensar que as estrelas não existem apenas porque o céu está nublado” (Ditado árabe). Faça bom uso daquilo que não dá certo, porque, por esta estrada, você não irá tráfegar mais. Certamente, irá encontrar novos caminhos.

6. Sua crítica não pode ser tão ferrenha a ponto de matar as suas inspirações.

7. Quando me inspiro, sinto tudo dentro de mim se amplificar e, ao perceber que é algo realmente genial, sinto um arrepio agradabilíssimo e meus olhos se arregalam. É neste momento que gosto de ouvir opiniões e sugestões daqueles que me cercam. Sempre existe algo mais para agregar.

8. O medo bloqueia as pessoas. É importante nunca ter medo de desafios. Crie uma atmosfera propícia para receber a inspiração, isenta de receios.

9. As oportunidades para inspiração estão acontecendo o tempo todo, basta observar à sua volta. Fique atento ao que as pessoas estão fazendo. Esteja aberto para receber um *insight* a qualquer momento.

10. O manancial da criatividade é imenso; viver de cópias e imitações não é digno de mentes fortes e saudáveis;

11. A inspiração pode acontecer a qualquer momento, mesmo que pareça que está tudo muito parado. Apenas esteja aberto para recebê-la.

Capítulo 8

A arte e a inspiração

A arte está em toda parte.

Ela contagia pessoas comuns e artistas desde que o mundo é mundo. Basta se deixar levar e sentir.

Ela é tudo aquilo que lhe causa encanto e toca o seu coração. Arte é um conceito completamente subjetivo. O que é demais para alguns, não tem o mesmo efeito para outros. Na verdade, arte é aquilo que você considera arte e que lhe causa encantamento.

Para aqueles que têm a oportunidade de apreciar, ela é uma fonte de inspiração inesgotável. Para aqueles que a produzem, ela chega a ser a realização da alma.

A inspiração é a matéria-prima de todo artista. Com ela presente, ele produz coisas belas. Para recebê-la com frequência, ele mantém seus canais motivacionais abertos em tempo integral. Isso não significa que ele estará inspirado todos os dias. Apenas que o tanque de combustível motivacional dele tem capacidade e mais propulsão emocional do que os das pessoas comuns. Digamos, ainda, que seu combustível tem condições de ser aditivado. É preciso entender que todo artista tem uma sensibilidade acima do normal, pois consegue trafegar naturalmente por qualquer emoção e isso o torna surpreendente. Pode parecer uma dádiva, mas a prática de administrar as emoções não é tão simples assim, quando se desenvolvem personagens, principalmente quando se trata de

conciliar os próprios sentimentos que se criam na ficção. A pessoa da vida real é diferente do personagem. Quando um artista se rende a um personagem, ele pode criar também uma dificuldade de administrar sua pessoa da vida real. Neste caso, os abalos podem ser frequentes na vida pessoal. Todo artista é um sonhador e, exatamente por isso, seu norte deveria ser investir constantemente no seu autoconhecimento, visando ter nítido aquilo que é fantasia e aquilo que é realidade. De preferência, todos os dias, para evitar instabilidades emocionais.

A principal característica de toda arte é nos deixar admirados, impressionados e arrebatados ou tudo isso junto e mais um pouco. Ficamos encantados por algo que nos toca de maneira extraordinária. Por si só, nos causa inspiração.

Da mesma forma que um artista consegue para si uma excitabilidade rápida com as suas emoções, ele também pode ter um refreamento brusco destas emoções na vida real, se não aprender a domesticá-las fora de cena.

Esta facilidade em lidar com as sensações é o que chama a atenção do público de uma forma subliminar. Faz suas atuações parecerem profundamente naturais, e não artificiais. Aquele que assiste a um evento artístico é levado pela fantasia, pela imaginação e, teoricamente, não pensa como é produzido o encanto. Ele quer apenas se deliciar com o calor do momento.

Quando o artista é talentoso, ele se funde no personagem de tal forma que a percepção técnica passa para um segundo plano. A plateia enxerga apenas a ilusão do que sua percepção capta no momento.

A arte mexe no emocional das pessoas. Aquele que busca um evento artístico procura vivências, ou seja, sensações que o elevem para fruir diversas modalidades de seus sentimentos, algo como: “vou ao cinema para apreciar uma salada de sensações”. Quando assistimos a um espetáculo de arte, estamos diante de pessoas que desempenham suas funções baseadas no talento que desenvolveram, geralmente durante anos. São diversos graus de talentos. Elas produzem um *show de encantamento* para quem assiste, pois, de tanto praticarem suas atribuições, elas incorporaram as emoções calibradas ao seu desempenho, tanto com o corpo quanto com as expressões faciais, corporais e as tonalidades de voz, comportamentos e imprevisibilidades.

Tenho para mim que a inspiração também acontece devido à confiança que a pessoa sente em si e naquilo que está fazendo. É simples visualizar esta condição. Uma pessoa pratica algo de que gosta durante muito tempo. Geralmente, anos. Atinge tal destreza que acaba saindo do circuito das pessoas comuns. A partir do momento em que domina sua função, ela passa a desempenhar com mais naturalidade e, conseqüentemente, mais entregue ao que faz. Exatamente nestas condições ela está propensa a se divertir mais, abrindo os canais de sensibilidade para a descontração. Desta maneira, tende a se inspirar facilmente com possíveis ousadias que lhe são proporcionadas pela autoconfiança e segurança. São nestes momentos que somos brindados com uma atuação extraordinária.

Quando alguém tem plena confiança no que faz, é indiscutível a sua naturalidade.

Seja um poeta que declama versos os quais exaltam a natureza, o amor ou a condição humana, seja um cantor que nos extasie com sua voz melodiosa ou mesmo um ator que se diverte com aquilo que faz, nos enlevando a ter emoções diferenciadas, todos eles passaram por um processo de exercitar-se à exaustão inicialmente. É visível que eles possuem um brilho especial para produzir este cintilar que nos preenche, nos envolve e nos seduz para o sonho. Somos arrebatados quando nos permitimos nos inspirar também na mesma emoção que um artista traduz. Entramos em sintonia e sentimos o que eles sentem em cena. Aí reside o encanto.

Tive a oportunidade de trabalhar com artistas durante várias décadas e posso dizer que isso foi um manancial de estudos sobre tudo o que diz respeito à inspiração na arte. Foram anos de muito aprendizado e proximidade com a sensibilidade humana. Cheguei até a escrever um livro chamado “Direção e Preparação Artística”, no sentido de oferecer diversos tipos de orientação e conhecimentos nesta área.

Por ser uma fonte de inspiração constante em movimento, os artistas precisam se desenvolver de diversas formas. Ser alguém com pluralidade de ideias e sensações que podem ser pinçadas a qualquer momento não é tarefa fácil para a maioria das pessoas. Muitos perguntam como eles conseguem seus feitos surpreendentes. É possível elencar uma série de condições para isso. Primeiramente, eles costumam ter um foco constante naquilo com que trabalham. O papel a ser desempenhado é encarado com total esforço e compromisso. Pensam especificamente no seu personagem muitas horas no dia, nas

semanas ou nos meses em que estão envolvidos. Suas mentes não param e estão propensas ao trabalho de interpretar sempre da melhor forma aquilo que procuram traduzir. Quando se entregam ao cumprimento de algo, fazem com tamanha intenção e dedicação que, muitas vezes, acabam sublimando outras atividades da vida pessoal (e isso, em geral, pode fazê-los confundir o personagem com a pessoa da vida real). Por lidar com a delicadeza humana, eles acabam tendo uma facilidade maior em pinçar as próprias emoções. Vão da alegria extrema à melancolia profunda em segundos, com a maior facilidade, pois desligam seus filtros da razão. Envolvem-se completamente no que fazem. Isso acaba desvirtuando um pouco a sua organização em outras áreas. Em alguns casos, deturpam muito suas condições pessoais, tornando-se confusos e presos a crises existenciais. Exatamente por isso, muitos daqueles que participam de suas vidas mencionam o fato de serem fantasiosos ou idealistas em demasia. Todos estes fatores fazem com que eles sejam um arsenal permanente de novas ideias, quase em tempo integral. Qualquer novidade, eles querem colocar logo em prática e ficam realmente ansiosos por conta disso. Ao concluir um trabalho, já pensam na metamorfose que deverão empreender no trabalho seguinte e isso, se por um lado lhes concede grande versatilidade, por outro, provoca também grandes inquietações com os próprios sentimentos. Em sua maioria, são por demais ansiosos.

Ao mesmo tempo em que conseguem interpretar a alegria e a felicidade, também alcançam outras vias, interpretando e vivificando as incertezas humanas, as vilanias e as emoções

mais difíceis, exatamente por deixar-se entregar à personificação dos sentimentos mais diversos: a dor, os medos, os sofrimentos ou a paixão desenfreada. Eles realmente encontram e traduzem as sutilezas da alma quando estão em cena. Tanto o lado bom quanto aquele não tão bom assim. Dissimulam os sentimentos com maestria e conseguem nos carregar juntos. Para os artistas, a inspiração é a ferramenta que consegue transformar algo pesado, como o medo, a solidão, a partida, a morte, o trágico em algo belo, traduzido em fascínio e sedução.

Nós que presenciamos, por consequência, chegamos aos prantos diante de uma boa interpretação. Não apenas isso: conseguimos passear pelas nossas sensações mais escondidas.

Podemos dizer, então, que o universo dos sentimentos, dos mais animados aos mais sinistros, são os nutrientes da carreira de um artista. É através da inspiração do momento, na interpretação, que eles conseguem transformar a fantasia em realidade.

A arte nos ensina a nos inspirar.

Na verdade, cada ser humano é um artista ao seu modo, na medida em que desenvolve seus mais variados papéis sociais e faz seus malabarismos diários. Cada qual em sua posição precisa encontrar sua inspiração para brilhar para si e aos olhos do mundo, encontrando suas formas de lidar e se estabelecer. Ao contemplarmos arte, crescemos internamente e nos aliviamos de diversas formas. Aprendemos com a arte. Ela nos mostra possibilidades, cruzando nossas experiências na mente. Quem tem arte, tem prazer e o resultado disso são os avanços nos

conhecimentos que nos propiciam motivações para buscar boas colocações, estabilidade e reconhecimento. E qualquer ser humano necessita disso.

A inspiração é sempre uma luz otimista que nos privilegia com algo bom.

Todos os dias, nós nos deparamos com situações que pedem saídas com criatividade e habilidade. Mais do que isso, pedem também o envolvimento de nossas sensações. Muitas vezes, falta-nos exatamente esta alma artística divina: o poder de trafegar entre os sentimentos de maneira que não sejamos afetados emocionalmente. Aqueles que trabalham com as artes, por vezes, possuem tanta inspiração que são elevados à condição de “sonhadores”. Exatamente por estarem propensos a perder os pés da realidade é que necessitam constantemente de um diretor que os mantenha orientados.

A inspiração através das artes nos proporciona sonhar, pois, por alguns instantes, acreditamos que uma ideia é completamente possível. Nossos olhos brilham e queremos realizar. Os esforços necessários vão para segundo plano e o céu passa ser o limite para criarmos mais novidades ainda.

Como mencionado, a inspiração é uma faísca que nos motiva. Se podemos ter várias faíscas recorrentes, temos grandes chances de construir algo muito grandioso.

Infelizmente, se somos levados apenas pela motivação, podemos perder o ímpeto no meio do caminho. É preciso ter esta noção. A inspiração, quando ligada ao entusiasmo, tende a ser recorrente, acontece muitas vezes seguidas e a pessoa consegue dar melhor continuidade. Justamente porque o

entusiasmo é uma energia interior e se alicerça na força de vontade, torna-se mais fácil realizar.

A motivação é volátil, pois é um impulso que vem de fora para dentro e, muitas vezes, esfria quando menos esperamos. Queríamos algo e agora já não queremos mais. Exatamente por este motivo, devemos estar atentos a tudo que nos rodeia, pois existe um sopro de influência em cada detalhe que temos por perto. Podemos nos inspirar inúmeras vezes em uma semana. Se soubermos utilizar esta influência, certamente seremos mais criativos e vibrantes. Consequentemente, teremos menos tempo para o pessimismo, a solidão ou achar que somos infelizes para nos aliar à melancolia.

Estar de mal com a vida é uma escolha. É desprezar a inspiração por perto.

INSPIRAÇÃO RECORRENTE GERA A IMPREVISIBILIDADE

A inspiração pode ser recorrente, mas não permanente.

Ela pode acontecer muitas vezes, mas não o tempo todo. Podemos concluir, então, que são momentos extremamente especiais.

Mesmo os artistas mais tarimbados em lidar com a fluência das emoções sabem que a inspiração não é contínua. Ela pode ser sentida muitas vezes, mas não será em todos os dias que conseguirá produzir o mesmo grau de encantamento.

Todos nós não acordamos todos os dias da mesma forma, por mais equilíbrio que possamos atingir. É notório que precisamos fazer as pazes com o nosso humor, em alguns dias, ao acordar. O humor alterado apenas dificulta as coisas. Só temos a perder

com isso.

À medida que conseguimos equilibrar nossos pensamentos e compreendemos mais sobre nós mesmos, nosso humor tende a se estabilizar. Pessoas explosivas têm muitas dificuldades com tal comedimento e, por consequência, sofrem mais. Nada pior do que acordar cada dia com alguém completamente irritado e diferente dos dias anteriores. Isso, por si só, cria desencanto.

Evidentemente que alguém que permeia sua vida em ser extremamente estável e previsível pode também tornar sua personalidade e a convivência enfadonhas. A vida é feita de altos e baixos. A mágica é saber lidar com maestria, independentemente do momento de cada manhã. O bom senso é essencial em tudo o que fazemos.

A imprevisibilidade também é uma das características das pessoas inspiradas de forma recorrente. Nunca se sabe exatamente o que elas vão fazer de novo, pois são abertas às inovações e, quando sabem dosar seu humor, costumam ser bem espirituosas e agradáveis.

Cada dia tem um sabor diferente, o que nos confere impressões diferentes e temperaturas de humor também diferentes. Resta saber como decidimos canalizar isso.

“Você tem que acordar cada manhã com determinação se você pretende ir para a cama com satisfação.”

George Lorimer

Um artista não é inspirando permanentemente, por mais qualidade que tenha no seu estilo profissional. A instabilidade faz parte do cotidiano da grande maioria. Seja em que área for:

cinema, música, canto, teatro, esportes (desportistas também são artistas!), arquitetos, desenhistas, etc. Eles buscam a perfeição através da inspiração. Mesmo aqueles que são mais propensos a ter este sopro divino com frequência (mais constantes) sabem que não são todos os dias que isso acontece com a perfeição desejada. Se assim fosse, todo esportista talentoso jogaria bem a temporada inteira. Não é porque um jogador fez três gols em um jogo que ele fará isso todos os jogos em que participar. Muitos fatores neste caso determinam (lugar certo na hora certa, sorte, perspicácia, oportunidade,...); não é apenas a inspiração. Mesmo os melhores dos melhores têm seus dias de apatia profissional. Eles não conseguem alcançar o mesmo desempenho. Um patinador no gelo, por melhor que seja, não tem boa *performance* todos os dias. Pode ter excelente técnica, mas o rendimento subordina-se a uma série de circunstâncias (confiança, vigor, estabilidade,...), além da inspiração. Dependendo de como está seu emocional no dia, pode até ter uma queda durante uma competição.

Aqueles que tocam um instrumento também sabem exatamente que não são todos os dias em que se sente próspero nos resultados com seus toques e a sonoridade que consegue extrair. A inspiração precisa de toda uma atmosfera favorável para se fazer presente.

É importante entender que a “perfeição” é um conceito. Pessoas detalhistas são geralmente perfeccionistas e elas não admitem nada abaixo disso. Acabam exigindo demais delas próprias e das pessoas que as cercam. Isso não é bom, porque sofrem com tudo que não chega ao seu grau de satisfação.

Sabemos que a maioria das coisas não é perfeita, muito menos as pessoas. Acreditamos que algo é perfeito até que surja algo ou alguém melhor, como quebrar um recorde em uma Olimpíada. Podemos dizer que a perfeição é um objetivo a ser trilhado. Manter este tipo de exigência em seu cotidiano pode representar insatisfação constante e frustrações imensas. Em alguns dias, podemos ter um rendimento excepcional, enquanto que, em outros, podemos sentir a falta da energia adequada e ter resultados pífios. É importante fazermos aquilo de que gostamos e da melhor maneira possível. Querer tudo perfeito também faz com que acreditemos que nem sempre estamos no momento de realizar algo e acabemos deixando para depois, porque aquele não é a hora propícia. E creia: o momento nunca é propício quando não empenhamos nossa força de vontade.

Portanto, costume dizer que um artista deve “ir à busca de fazer o seu melhor”. Deve esquecer este mito da perfeição. Tal ilusão acirra suas cobranças e as torna excessivas a ponto de denegri-lo. É importante não se menosprezar quando imaginar que não atingiu o que gostaria. O melhor de um ser humano depende de diversas variáveis como o momento, seu estado físico e emocional, sua vitalidade (energia) em um determinado momento. Quando se pensa demais em perfeição, deslizes são cometidos, podemos perder nossa naturalidade e deixamos de dar nosso melhor empenho. Conseguimos ser mais tolerantes com nossa pessoa se isso não acontece. Se um momento maravilhoso acontecer, ele será bem-vindo. Se não acontecer, que venha na próxima oportunidade. E, assim, o artista ameniza seu receio com os fracassos e incertezas. Aqueles que

vivem correntemente atrás da perfeição chegam à exaustão corporal ou emocional, quando não, ambas. O recorde mais valioso está em fazer algo, conseguindo chegar até o final e dando sempre o seu melhor.

Podemos observar a questão da instabilidade naqueles casos de jogadores extremamente talentosos que passam um bom tempo sem fazer gols. Também no basquete, aqueles que não conseguem fazer cestas de três (3) pontos quando o time mais precisa. O rendimento cai. Os fãs se entristecem e se frustram, chegando até a dizer que seu ídolo perdeu o jeito ou o rumo. Muitos esportistas se frustram por não conseguir dar sempre o seu melhor. Tudo isso está dentro de uma normalidade. O mesmo pode acontecer com o conjunto de um time inteiro durante um campeonato. Um dia, está tudo calibrado e, alguns dias depois, podem estar todos desajustados no grupo: os passes não se acertam: a defesa falha, o goleiro não defende, o atacante não faz gols e assim por diante. Parece que cada um joga por si e o time é rebaixado ao final da temporada. A verdade é que tudo depende do momento e das condições emocionais coletivamente. Claro que é muito difícil fazer com que a torcida compreenda isso. As discrepâncias emocionais coletivas podem aniquilar o trabalho da equipe. A sensação é que a inspiração do time simplesmente tirou férias. O grupo já não se acerta mais. Coletivamente, sabemos que é ainda mais difícil ajustar. Apenas pode acontecer. Falta a coesão na energia do grupo. Um trabalho de equipe se faz com todos ajustados. Se apenas um ou dois jogadores não estão em sintonia e a inspiração não se faz presente, já é difícil para o clube. Este é um tipo de trabalho com

o qual a grande maioria dos técnicos possui dificuldades em lidar. Em situações como esta, é essencial procurar motivar e inspirar todo o conjunto para se alinhar de forma sinérgica. É exatamente por isso que acontecem tantas trocas em finais de temporadas e um time que foi excepcional até o final do campeonato assume outra personalidade coletivamente em um novo torneio que se inicia. Será preciso fazer todos aliarem as forças simultaneamente neste novo momento. É onde começa todo um novo trabalho de cooperação em benefício de um objetivo comum. E alguns técnicos realmente têm este dom em impulsionar suas equipes.

O cantor de voz potente acredita na sua voz cada vez que entra em cena para cantar. Não tem a menor noção ou intenção de que um dia ela poderá falhar ou não atingir os tons que busca.

Para conhecer a inspiração de um artista, procure observá-lo improvisando. Este é o melhor termômetro para observar e sentir sua capacidade de entrega e seu poder de imprevisibilidade. A improvisação é a brincadeira com a arte.

Nas artes, acontece um esbanjamento da inspiração. Artistas recebem inspiração diariamente em maior ou em menor grau. Algumas delas são uma incógnita e chegam a levá-los a relações extracorpóreas, isto é, ao realizar alguma proeza, sentem como se não estivessem no corpo naquele momento. Nestes casos, são enlevados por um sopro divino. Eles simplesmente são embalados de forma celestial, produzindo resultados inesquecíveis, como se dizia na Grécia Antiga, embalados pelas Musas.

Infelizmente, estes sopros divinais não são uma constante e não tem como prever exatamente o dia em que este tipo de inspiração irá acontecer. Ela simplesmente ocorre quando houver abertura, energia e leveza para isso.

Claro que se houver um favorecimento como, por exemplo a mente não ter tantas preocupações ou desenlaces para se ocupar, facilitará sobremaneira que um momento especial se faça presente.

“As pessoas não são preguiçosas, simplesmente têm objetivos que não as inspiram.”

Anthony Robbins

Todos podem ter inspirações recorrentes, dependendo de várias circunstâncias, como veremos mais adiante.

É interessante estarmos cientes de que devemos manter os canais abertos e confiar também que a inspiração possa chegar a qualquer momento. Enquanto isso, bola para frente.

Quanto mais nos deliciarmos com aquilo que estamos fazendo, maior será a propensão em obter grandes inspirações. O prazer extremo em uma atividade abre automaticamente os canais motivacionais.

O GÊNIO ESPIRITUOSO

Uma forma de abrir os canais para a inspiração é cultivar um **gênio espirituoso**. Entenda-se isso por um alguém divertido em tudo o que faz, sem se prender a manias ou excessos de meticulosidades. Tente pensar em alguém que você conhece que procura levar tudo o que está ao seu alcance com bom humor e jovialidade. Não se trata daqueles indivíduos chatos e

inconvenientes, mas aqueles que brincam com as palavras de forma inteligente e fazem de suas ações algo extremamente divertido.

“Nunca deixo de ter em mente que o simples fato de existir já é divertido.”

Katharine Hepburn

Para exemplificar isso, podemos tirar como base artistas do cinema em suas atuações, que, guardadas as devidas proporções, nos apresentam personagens extremamente interessantes. É curioso como os filmes facilitam analogias, quando precisamos ilustrar alguns comportamentos, atitudes ou características de personalidade.

Há tempos, observo o comportamento artístico de um ator de Hollywood, o qual apresenta geralmente personagens extremamente sagazes e espirituosos. Sua filmografia é extensa. Então, o histórico de atuações é bem pertinente. Observe os filmes com o ator inglês Hugh Grant. Os papéis que ele normalmente desempenha costumam ter diálogos rápidos, inteligentes e deveras perspicazes. Seu jogo de palavras é extremamente inteligente. Ao mesmo tempo em que pensamos “como ele pode ser assim?”, também nos divertimos e rimos muito com suas falas ligeiras, muitas delas devem ser de improviso e captadas no momento em que se envolve na trama além de uma atuação normal. Um tipo de ator que encanta pela estranheza em lidar com situações delicadas com total desembaraço e travessura. Ele deixa transparecer propositalmente as fragilidades emocionais de seus personagens. Quando está diante de algo complexo, ele

reconhece suas fraquezas, fala o que está pensando e promove a correção da ideia, mesmo em cena. É engraçado como ele se questiona em voz alta durante sua atuação e chega a conclusões inusitadas e de bom senso. O mais sutil são as tiradas de humor britânico, cheias de excentricidade, sátira e uma ironia muito apurada. Para muitos, suas atuações podem até passar despercebidas devido ao seu refinamento e astúcia. Quando reparamos nos detalhes do roteiro e percebemos um vocabulário diferente, é difícil não chamar a atenção.

Sabemos que um filme é todo ele feito de “pedacinhos”, os quais são chamados de *takes*. Cada cena tem que ser repetida algumas vezes, alterada e, depois, editada com cortes para retirar os excessos. Apesar de parecer uma sequência lógica, geralmente são dias ou meses para fazer algumas destas cenas, e certamente Hugh Grant não deve ter a mesma inspiração com o vocabulário astuto todos os dias. De qualquer forma, seu desempenho é extremamente diferenciado e o mais engraçado é tentar imaginar seus personagens hilariantes adaptados à vida real. Seriam pessoas realmente geniais.

Vale ressaltar que artistas competentes são extremamente sagazes. Mesmo quando erram, são hilariantes. É provável que a cena com o erro fique até melhor do que seria o roteiro original. Eles sabem como comunicar as sensações através de seus personagens como ninguém, pois utilizam como matéria-prima tudo aquilo que observam do comportamento humano na vida real. A partir disso, adaptam como meio de dar alma aos heróis que interpretam. São pessoas que, ao entrarem em um recinto, observam tudo o que está acontecendo: humor das pessoas, seus

trejeitos, suas minúcias, suas formas de contestar e a conduta que assumem socialmente. Eles estudam cada particularidade e, através de seus talentos, transformam, para deleite do público, os seus personagens. Além de Hugh Grant, podemos citar alguns tipos que, por onde pisam, tomam conta de qualquer cena: Anthonny Hopkins, Jack Nicholson, Meryl Streep, Julia Roberts, Johnny Depp, Robert Downey Jr., Tom Hanks, Angelina Jolie, Samuel L. Jackson, Nicole Kidman, Al Pacino, Michael Caine, entre tantos outros gênios do cinema. Eles detêm um poder de comunicação incomum.

São atores que, quando desempenham, podem improvisar à vontade, da forma que desejar em seus papéis, pois são espirituosos e envolventes. Provavelmente, seus diretores ficam com pena de cortar algumas cenas, tamanha a naturalidade e semelhança com pessoas da vida real.

PESSOAS ESPIRITUOSAS QUE INSPIRAM

Enquanto algumas pessoas têm extrema dificuldade em se comunicar e se fazer entender, mal conseguindo se aproximar ou estabelecer um pouco de simpatia em seu círculo social, existem aquelas que realmente dão um verdadeiro *show* de espontaneidade, brilhantismo, jovialidade, alegria e encantamento.

O que faz com que estes seres tenham todas estas características unificadas em uma só pessoa e estabeleçam um carisma ímpar na questão de aproximar naturalmente as pessoas?

Todos nós já tivemos a oportunidade de conhecer pessoas extremamente espirituosas. Elas têm um brilho todo próprio,

uma iluminação que transborda aonde pisam. Possuem um senso de humor surpreendente. Fazem amizade fácil e se comunicam com quem quer que apareça em sua frente, independentemente de idade, sexo ou nível social. Trazem um ânimo que explode dentro de si e que se alastra no grupo, produzindo fascínio capaz de arrebatá-los a maioria em poucos minutos. Acima de tudo, possuem um estilo envolvente de se portar e levar as situações. Elas dominam a difícil arte de unificar as pessoas com suas falas engraçadas e divertidas. Possuem sagacidade não apenas no humor, mas também nas construções das frases de efeito e difusão das ideias.

Ser espirituoso é mais difícil do que ser simplesmente engraçado. Alguém espirituoso é ágil com a mente e possui uma inteligência divina e privilegiada, pois desenvolve uma linguagem universal. Estas pessoas são inspiradas pelos deuses, sem a menor dúvida.

Para se tornar alguém assim é preciso, primeiramente, ter uma dose elevada de confiança em si. Além disso, a forma de expressão corporal deve condizer exatamente com aquilo que a pessoa expressa. São claros na forma de apresentar as ideias e suas expressões confirmam exatamente aquilo que estão comunicando de uma forma leve e descontraída. Tudo está em harmonia: linguagem verbal e não verbal (gestual, expressão facial, ocular e corporal).

As argumentações de uma pessoa espirituosa possuem diversos agregados que ilustram aquilo que querem comunicar. Faz parte do estilo: o floreio das situações e a sua riqueza de detalhes com alusões ilustrativas.

A pessoa espirituosa conduz sua retórica de uma forma diferenciada. A graça está embutida e envolvida nas entrelinhas. Ela tem uma forma astuta e perspicaz de observar e comunicar para as pessoas aquilo que pensa. Existe um descompromisso natural em contar uma situação com graça, de forma que ela mesma não ri com o que fala, mas simplesmente expõe uma situação que, para a maioria das pessoas, repercute com amplas gargalhadas. O importante é passar a informação adiante e divertir-se. Ela tem um prazer todo especial em brincar com o seu jogo de palavras e seus trocadilhos. E faz isso na medida certa. Sem exageros ou sem passar dos limites. Em outras palavras, sem se tornar alguém inconveniente.

Possui um pensamento diferenciado. Sua linha de raciocínio trafega por outras vias. Ela tem um modo todo especial de observar as situações. Isso, por si só, lhe confere um ar de ineditismo em tudo que diz ou faz. São abertas com seus pensamentos e atitudes, sem se incomodar em manter um estilo diferenciado. Se existe uma situação que não a incomoda é a opinião das pessoas, principalmente se estas estiverem recheadas de futilidade. Sua autoconfiança equilibrada lhe garante este privilégio. Portanto, a opinião alheia pouco importa para as pessoas espirituosas. São tão queridas por todos, que sua vaidade passa a ser secundária. O que elas querem mesmo é se divertir, sempre.

Elas desenvolvem também um vocabulário todo próprio que acaba fascinando pela sua naturalidade em se expressar. Criam seus próprios bordões e dificilmente repetem frases clichês. São verdadeiras estrategistas para conduzir as palavras e improvisar

textos cômicos. Encontram a tonalidade certa, visando causar o efeito desejado e sabem o momento exato de soltar suas “pérolas”. Saber o momento ideal para usar a palavra, frase ou ideia de efeito é uma questão de inspiração sublime.

Esta noção de *timming* que possuem é, de certa forma, sensacional do ponto de vista de um olhar analítico. Podemos afirmar que se trata de um talento natural em lidar com o bom humor. Exatamente por estas questões, percebemos o quanto estas pessoas são inspiradas. Mais do que isso: elas são dignas de ser observadas e seguidas, pois conseguem nos inspirar sutilmente.

A pessoa espirituosa não consegue ser alguém desagradável quando age naturalmente. Evita utilizar-se do sarcasmo, pois entende o quanto pode ser prejudicial ao seu estilo. Sabe o limite de suas anedotas e não as conta em tempo integral. Sabe dosar conforme a pessoa que tem diante de si, independentemente de quem seja. Além de perspicazes, são sensíveis ao extremo. Mudam suas piadas conforme o tipo de público. Atuam com bom senso e são fiéis às regras de boa conduta e bons costumes. Apesar de saber que é espirituosa, conhece exatamente o significado da palavra “inconveniente”. E tenha certeza: elas fogem desta condição.

Com tal inteligência privilegiada, é de se supor que possuam também uma característica que falta em muita gente: razão aliada à sabedoria. Quando a conversa envolve seriedade, elas sabem exatamente como se posicionar, procurando a moderação.

Tenha, sempre que possível, a presença destas pessoas por

perto e as observe, pois elas são o retrato da inspiração.

A alegria natural faz parte de sua espontaneidade. Uma pessoa espirituosa fala coisas engraçadas sem deixar que percebamos que ela acha que é engraçado. Ela é rápida e ágil. Possui o raciocínio afiado. Ela solta a alusão e espera o efeito. As pessoas vão ao delírio em risos.

Geralmente, a grande maioria da audiência se contenta com seus prodígios espirituosos e fica aguardando o que vem a seguir. Qual será seu próximo momento hilariante?



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 6

Frases provocam a sua imaginação.

1. Diante de uma dúvida que passa pela sua cabeça, pense como uma criança, depois, como um empresário, e, por último, como um rei. Compare as diferenças e tome a decisão.

2. Toda indecisão busca respostas. Uma pergunta que você não consegue responder com facilidade tem inspiração enrustida. Procure que irá achar: ao deitar, pergunte-se e aguarde uma resposta.

3. Cada ideia é um mapa que você tem em mãos. Encontre o detalhamento. Apenas quando estiver vivenciando esta ideia sob os seus pés, sua inspiração estará concluída.

4. Quanto mais eu sonho acordado nos meus momentos de devaneio, mais inspirado fico.

5. Ficar cercado sempre pelas mesmas pessoas e os mesmos objetos pode inibir a sua criatividade. Saia para dar uma volta e respire novos ares. Descubra outras pessoas interessantes. Tire o tempo que precisar para voltar renovado.

6. Tenho muito mais inspiração com uma caneta e um bloco de anotações em mãos do que olhar para o tempo e pensar que preciso descobrir algo que surja como um milagre.

7. Quando a inspiração soprar, obtenha espaço e anote tudo o que for necessário. Se você tem alma de artista, apenas se jogue e deixe acontecer. Tudo será surpreendente.

8. É importante ser direto e reto. As pessoas que complicam as coisas são por demais inseguras.

9. Excesso de críticas inibe a inspiração. Quando assistir a alguma coisa, entre no clima, deixe-se levar. Muitas vezes, a inspiração surge através de algo que, num primeiro momento, acreditávamos que fosse ridículo ou inapropriado. Deixe assentar e encontre sua própria solução.

10. Aquilo que, muitas vezes, não faz o menor sentido, pode ser um mapa do tesouro para decifrar.

Capítulo 9

Pessoas surpreendentes e pessoas imprevisíveis

Existem pessoas que estão continuamente inspiradas? A resposta é sim. Não o tempo todo, mas com maior frequência. Nestes casos, os lampejos acontecem de forma recorrente e em diversos graus.

Aqueles que dão margem para a entrada da inspiração são levados pela característica de não ter um pensamento linear. São pessoas tomadas por uma multiplicidade de ideias em tempo integral que podem ser maravilhosas e extraordinárias.

Tanto as pessoas surpreendentes quanto as imprevisíveis conseguem obter lampejos com maior frequência.

Nos dois casos (surpreendentes ou imprevisíveis), são pessoas sonhadoras. Elas aproveitam estes clarões de inspiração para utilizá-los de modo diferente: de forma extraordinária e apaixonante (surpreendente) ou com muita intensidade, porém permeada por uma tensão repentina (imprevisível).

É interessante notar que quanto mais elas conseguem observar e decifrar as inspirações que recebem, mais ativas elas se tornam. Várias pessoas trabalham com profissões, nas quais a matéria-prima é a inspiração (*designers*, arquitetos, publicitários, aqueles que vivem da criação), que, por sua vez, acabam fazendo disso a sua forma de explorar mais e mais a criatividade.

Alguém que abre para si os canais da inspiração e permite a fluência de uma infinidade de pensamentos independentes apresenta uma capacidade extra: **ser surpreendente**.

Quem não gosta da companhia de pessoas surpreendentes?

Primeiramente, é fundamental mencionar que existe diferença entre pessoas surpreendentes e pessoas imprevisíveis:



SURPREENDENTE = são pessoas generosas e admiráveis em sua forma de agir e tomar a iniciativa. Elas gostam de propiciar surpresas e fazem maravilhas. Geralmente, produzem situações de impacto e são admiráveis por sua criatividade. Possuem autoconfiança e procuram inspirar também aqueles que as cercam, sempre de bom grado. Geralmente bem-humoradas, as pessoas surpreendentes são proativas, tanto para si como para as demais que as rodeiam. Estão sempre propensas a ter uma inspiração que vai suscitar admiração. Elas gostam de causar contentamento e não veem o dinheiro como fator principal para ser felizes. Por serem extremamente criativas, encontram possibilidades de improvisar e trazer surpresas agradáveis aos demais. Suas inspirações são constantes, pois seu pensamento está aberto fazendo uso da imaginação (“O que eu posso fazer para...?”). As pessoas surpreendentes também são imprevisíveis, mas apresentam a diferença de ter um humor sempre disposto e entusiasmado, isento de obstáculos com instabilidades

emocionais. Elas executam suas ações com conhecimento de causa. Estão pautadas pela razão, criatividade, tornando o ambiente agradável. Até para executar algo para elas mesmas são extraordinárias.

IMPREVISÍVEL = as pessoas imprevisíveis têm uma característica que é conhecida como personalidade ciclotímica, isto é, apesar de criativas, são intensas na forma de reagir, com elas tudo pode acontecer, em função de sua instabilidade emocional. Seus comportamentos podem chegar ao extremismo em pouco espaço tempo. Quando se veem diante de um problema ou contrariadas, podem até reagir de forma agressiva. Também desanimam com facilidade, podendo desistir de suas empreitadas num momento mais acalorado. Na verdade, as pessoas imprevisíveis costumam ser uma incógnita. São influenciadas pelo ambiente e enxergam várias possibilidades em uma situação, reagindo conforme seu estado de humor do momento. Por sua criatividade exacerbada, querem tudo de forma instantânea, pois são imediatistas para causar surpresas. O grande problema é que experimentam as emoções ao extremo, tanto boas quanto ruins.

As **peessoas imprevisíveis** também são muito inspiradas, porém apresentam a questão de serem instáveis emocionalmente. Isso as torna menos confiáveis. Existe muita tensão quando a pessoa é imprevisível. O dia seguinte é sempre um mistério. Tudo é possível, desde desistir do que está fazendo por conta de seu temperamento, trancar-se em um ambiente fechado e não querer falar com ninguém sem prazo para voltar à normalidade, como também sair de uma empresa e ir trabalhar

no dia seguinte em uma concorrente, sem o menor constrangimento.

Por estas diferenças mencionadas, podemos deduzir que o mais adequado é se tornar alguém **surpreendente**, por ser original e admirável. As pessoas surpreendentes conquistam a credibilidade por seus atos estarem alicerçados na razão e no equilíbrio. Elas realmente pensam no começo, meio e fim. Pesam os prós e os contras e decidem com melhor concisão. Não são alheias às consequências. Tudo é feito de uma forma bem estruturada.

Nas relações conjugais, por exemplo, é muito importante surpreender, pois maravilhas podem ser criadas para dar um colorido ao relacionamento, enaltecendo a afinidade entre ambos. Imagine como pode ser enriquecedor poder utilizar suas inspirações com seu relacionamento afetivo de forma encantadora e estável.

Sabemos que existem pessoas que preferem relacionamentos imprevisíveis, mas, com o passar do tempo, elas percebem que é algo extremamente angustiante e dificultoso manter uma relação que foge da estabilidade. O excesso de imprevisibilidade pode levar ao descontrole.

GÊNIOS, MUITAS VEZES, SÃO IMPREVISÍVEIS

Muitos gênios são assim: totalmente imprevisíveis. Suas mentes não têm limites para sonhar e eles são motivados a pensar quase em tempo integral em muitas possibilidades com suas ideias. Possuem pensamentos extremamente flexíveis e sem filtros. Se, por um lado, é bom em termos de criatividade, por outro, faz com que aqueles que vivem à sua volta estejam

sempre preocupados com seus descuidos ou desleixos. Tudo pode surgir e se concretizar, pelo menos, em seus devaneios. Acabam tendo uma criatividade infinita e elástica, podendo perder os limites por concederem tal margem de maleabilidade em suas intenções. Podem interromper uma solenidade, por exemplo, para oferecer um buquê de flores para alguém em especial ou interromper algum rito, quebrando protocolos, para ir cumprimentar alguém na plateia calorosamente. Elas não se prendem a etiquetas de cerimoniais. Isso, muitas vezes, não é um traço de naturalidade, mas, sim, de falta de discernimento nos limites. Por serem espontâneas em excesso, perdem um pouco a definição daquilo que pode ou não ser feito ou do que infringe todas as regras. Exatamente por este motivo, são pessoas que necessitam de alguém que as dirija em sua trajetória, antes que cresçam. Por serem extremamente talentosas em suas áreas, podem perder os limites quando menos se espera. Gênios, geralmente, não são ligados a fatores financeiros. Seus humores se alternam constantemente e, quando se sentem desprezados ou insultados, não escondem a perda da compostura.

As pessoas geniais surpreendem por sua capacidade de se inspirar exponencialmente.

Suas conexões neurais têm um transitar sem freios em seu cérebro. Decidiu, faz. Eles não pensam como a grande maioria das pessoas que conhecemos. Um pensamento A que leva à B, basicamente, chegou a uma conclusão. É simples, mas funciona. Para estas pessoas um pensamento A pode levar a infinitas possibilidades (incluindo as que todos pensam) para chegar ao

ponto B. Podem ir para L, S, T, W, J e aí, então, ir para o ponto B.

Pessoas assim podem até ser consideradas como lunáticas por muitos, mas elas têm uma fluência diferenciada na corrente de pensamentos, logo, são mais propensas a ter inspirações de toda espécie e a qualquer momento. Seus pensamentos atuam de forma diferente da maioria das pessoas. É como se sua mente disparasse diversos dardos de informação sobre uma ideia, onde eles esperam que, lá na frente, grande parte destes dardos chegue ao mesmo ponto ou à conclusão final da ideia inicial.

Podemos pensar, em um primeiro momento, que uma pessoa assim está próxima à loucura, quando, na verdade, ela apenas dá margem para canalizar suas percepções e sensações mais profundas (inconscientes). Grandes inventores costumam ter este perfil. Eles acreditam em sua capacidade de serem pessoas extraordinárias e colocam seu emocional em segundo plano. É inegável que, muitas vezes, surgem ideias fantásticas através de suas inspirações, o que não interrompe o fato de serem pessoas instáveis.

Hoje, olhamos para o ar e vemos aviões por toda a parte. Achamos natural eles passarem para lá e para cá. Provavelmente, na época em que não existiam aviões, qualquer gênio que trouxesse tal ideia seria considerado um lunático.

ATÉ OS MAIS INSPIRADOS NECESSITAM DE UM MENTOR

Não restam dúvidas de que a capacidade de ser alguém imprevisível garante, também, pontos de vista personalizados. A pessoa é única, mas é preciso também perceber que mesmo os maiores gênios também cometem seus deslizes e desacertos. Alguns são rebeldes e desprezam as relações sociais. A qualquer

momento, ela pode ter um abalo emocional que a arraste para a melancolia, ficando propensa ao desânimo. Sem dúvidas, compromete o que faz. Geralmente, ela fala ou faz o que lhe vem à mente, sem medir ou pesar as consequências. Não restam dúvidas: estas pessoas precisam de um mentor, de preferência, desde o início de seus feitos. Antes que eles cresçam e possam se tornar possíveis monstros.

Uma mente imprevisível e sem direção é como um caminho sem freios, desgovernado, em uma imensa ladeira. É preciso alguém para instruí-lo. Chamar à razão em alguns momentos e enaltecê-lo em outros. São pessoas excepcionais e, como tal, necessitam de diretrizes firmes, ou seja, direcionamento para encontrarem nitidez no redemoinho de suas ideias.

Gênios não são apenas os inventores e cientistas. Uma pessoa determinada a encontrar suas potencialidades pode se tornar um gênio em sua área. Mesmo as pessoas aparentemente mais simples podem ser geniais. A linha de raciocínio e a qualidade do uso dos seus pensamentos definem isso. A pessoa que se empenha, durante muitos anos, em uma área específica torna-se *expert* e respeitada naquilo que realiza.

A genialidade também tem suas desvantagens. A pessoa pode perder o chão e a referência, passando a acreditar apenas em seu raciocínio, que nem sempre é lógico e estável. Se ela se deixar levar pela fantasia constantemente, não se orientando pelo comedimento proporcionado por um mentor, é provável que, passado algum tempo, seja tarde demais para encontrá-lo com um pouco de razão e acessível.

O mentor é um mestre que orienta e redireciona alguém que,

em princípio, é uma promessa. É preciso entender que talentos se corrompem e se pervertem, necessitando de aconselhamento e diversas orientações. Até o talento mais inigualável e raro de ser encontrado pode se perder se não tiver a orientação adequada de alguém sóbrio, neutro e com visão arrojada.

Para que o mentor surja, é preciso que aquele que tem genialidade o procure e o aceite. É o respeito pela inteligência e à pessoa do mentor que propicia ao gênio criar o laço de afetividade e reverência. Na falta deste mentor, é possível que o gênio se torne insociável. Pode exceder seus limites, chegando ao ponto de se tornar extremista e totalitário.

Pessoas geniais racionalizam muito e agem principalmente baseadas na razão do momento. O fato de terem uma mente tão fértil e estável por perto, como é o caso de um mentor, lhes garante o atributo de ser completamente fascinantes.

Mencionamos tudo isso para que seja possível compreender que pessoas excepcionais em seu intelecto e criatividade, apesar de imprevisíveis, necessitam da orientação de um mestre, para poder dar margem às suas inspirações e ideias brilhantes.

De certa forma, muitas das pessoas imprevisíveis necessitam de acompanhamento terapêutico e, infelizmente, quando se percebe, elas já podem ter efetuado muitos estragos.

Capítulo 10

Por que algumas ideias não vingam?

Algumas pessoas, certamente muito promissoras, possuem inspirações excelentes e, ao colocarem em execução suas ideias, não conseguem obter resultados favoráveis. Mesmo fazendo tudo adequadamente, não alcançam o sucesso em um empreendimento.

Onde está o erro?

Dependendo das características pessoais de personalidade, os esforços podem não surtir o efeito desejado diante de alguns projetos. É o caso das pessoas surpreendentes. É preciso algo mais do que ser simplesmente inovador, ousado e perseverante.

Mesmo uma pessoa surpreendente pode muito bem ter atitudes inconsequentes em algumas tomadas de decisões. O fato de serem alegres, ousadas e proativas não é suficiente, sem a inteligência de conseguir pensar no todo de uma empreitada.

Costumamos ouvir pessoas dizendo: “Fulano é tão **inteligente**, não sei como ele não consegue fazer algo e progredir” ou a própria pessoa surpreendente tende a se perguntar: “O que acontece comigo que não consigo crescer e prosperar?”.

Pessoas assim necessitam entender outros fatores importantes que são essenciais para conseguir obter resultados promissores. É preciso entender que existem várias circunstâncias envolvidas para um projeto ou trabalho dar certo e vingar. Alguns deles dependem não apenas de alguns

predicados a mais na personalidade.

São muitas variáveis envolvidas para que um empreendimento, que é consequência de uma inspiração, possa dar certo. Algumas destas variáveis dependem da personalidade da pessoa, outras são atribuídas às questões divergentes (destoam do planejamento derivando de situações externas). Veremos a seguir uma explicação mais detalhada sobre isso.

A PERSONALIDADE DA PESSOA INFLUI NA INSPIRAÇÃO

É preciso ampliar os horizontes da inteligência se desejar alcançar novos voos.

Mesmo sabendo que o conceito de inteligência é muito amplo, temos uma ideia geral do que seja “alguém inteligente”, mas é preciso entender que apenas isso não basta. São necessários complementos que multiplicam o valor de uma inteligência.

Vale lembrar que as pessoas mais inspiradas e dotadas de inteligência são aquelas que sabem o quanto ainda são desconhecedoras de tudo que as cerca. Aqueles que são, de fato, inteligentes não se vangloriam disso. Vários predicados se juntam para formar uma pessoa que realmente tem bons resultados: iniciativa, organização, competência, retidão, coerência, inteligência social e emocional, entre tantos outros.

É preciso saber o que se está fazendo, conhecendo o máximo possível sobre aquilo que se deseja empreender. Podemos ter boas ideias geradas por inspirações maravilhosas, mas colocá-las em prática através da ação depende de uma série de atributos que necessitam ser desenvolvidos, tais como: decisão, intenção, força de vontade, atenção, determinação, criatividade,

ousadia, etc. Caso contrário, não se consolida. Pense no seguinte: adianta, de alguma forma, alguém ter inspiração se não tem **decisão** e **força de vontade**? Deixar passar uma ideia magnífica, que sopra de forma celestial em sua orelha, por falta de **atenção**? Se não tem **determinação** ou possibilidade de pensar diferente de todos os demais com **ousadia**? São estes detalhes de personalidade que fazem a grande diferença entre o sucesso e o fracasso.

Muitas pessoas não entendem o porquê de seus resultados não acontecerem como o planejado, apesar dos esforços que costumam empreender.

Por mais que você tenha algumas qualidades excepcionais, são necessárias algumas questões suplementares para torná-lo alguém realmente vitorioso.

É preciso aliar, por exemplo:



Se você acredita ser alguém surpreendente, entenda algumas características que, muitas vezes, podem ter lhe deixado um tanto frustrado.

Existe uma característica que é, talvez, a mais importante a ser observada. Chama-se “**antevisão**”. Trata-se da capacidade para enxergar o objetivo pronto e funcionando, ainda que ele

seja um projeto ou apenas esteja no papel.

Através da antevisão, é possível prever variáveis importantes que são necessárias ao bom desempenho. Nem tudo depende apenas de planejamento para dar certo. É preciso a percepção antecipada dos fatores que comprometem algo novo que você queira desenvolver. São pontos que não são visíveis a olho nu, mas estão implícitos e dependem da experiência e visão.

Estas variáveis influem negativamente nos resultados e são as seguintes:

- **Ineditismo do empreendimento e sua aceitação** – tudo que é inédito requer conhecimento pleno e percepção sobre como será aceito; é preciso se aprofundar muito em tudo que diga respeito ao histórico para identificar as possibilidades de aceitação ou não pelas pessoas. Exemplo: se você quer criar uma empresa de produtos marroquinos, deve se empenhar a fundo em conhecer tudo o que for possível sobre este ramo de atividade, aceitação dos produtos e se as pessoas não vão ser reticentes em comprar algo tão desconhecido da grande maioria.
- **Indisponibilidade de adquirir capital próprio** – até onde o capital atual será suficiente para manter aquilo que você quer? Entender que diversos investimentos podem não se recuperar dos gastos que foram feitos é fundamental. Exemplo: criar um negócio extremamente dispendioso com a manutenção, com tudo o que for de melhor e mais custoso, por questão de capricho: provavelmente, o que foi gasto não retornará nem em cinco anos de atividade contínua.
- **Momento certo de agir** (período do ano para abrir, sazonalidade, instante de modismo...) – qualquer iniciativa para pôr em prática uma inspiração deve observar os momentos financeiros instáveis do ano, sazonalidade e, principalmente, se não se trata apenas de um modismo passageiro. Exemplo: não se abre uma sorveteria na entrada de um inverno.
- **País com conjuntura econômica travada** – qualquer atividade que você queira colocar em prática deve levar em conta a perspectiva econômica. Dependendo daquilo em que você queira se empenhar, em uma economia que não progride irá lhe prejudicar em pouco tempo. Exemplo: abrir uma empresa de supérfluos quando todos tendem a permanecer em contenção financeira pelos próximos anos, abrir um negócio quando o dinheiro não circula normalmente na economia.
- **Não encontrar os canais certos** - (pessoas-chave, suporte, empresas,

logística,...) – Em qualquer atividade ou ideia que se pretenda implantar, é preciso entender qual é o suporte necessário, pessoas que fazem a diferença e as possibilidades de mão de obra para executar, as empresas que vão fornecer a estrutura da matéria-prima, o custo da logística para distribuir, etc. Contar com disponibilidades apenas alternativas, ao invés de definitivas, pode levar tudo a perder.

- **Localização ideal para prosperar** – dificilmente, um empreendimento irá ter grande fluxo de rotatividade se estiver em um local ermo, sem fluxo de público e de difícil acesso. Pode funcionar se depender apenas de distribuição virtual. Em rua que não existe fluência de público, os negócios não prosperam.

- **Um pouco de sorte** – a sorte é um elemento com o qual não se pode contar. Tanto pode acontecer, como simplesmente inexistir. Portanto, é importante não contar com o acaso promissor. Todo empreendimento precisa mesmo é de estratégia, conhecimento, perspicácia e tenacidade.

Estas são algumas variáveis que influem muito nas consequências, apesar de uma pessoa fazer uso adequado da sua inteligência. Podemos chamar de **variáveis divergentes**. São os pontos de discordância que influem em qualquer projeto e precisam ser considerados.



Independentemente de qualquer atividade que você faça, lembre-se de considerar estes pontos.

Aquele que possui a **antevisão** está sempre adiante dos fatos.

Esta mesma antevisão é que lhe garante intuir as variáveis divergentes.

É preciso acrescentar, portanto, no exemplo mencionado anteriormente, esta variável: **antevisão**.



A maioria das pessoas tem uma forma linear de pensar. Geralmente, elas não conseguem ver tudo de todos os ângulos ou como um todo. Ver as ideias apenas de uma forma simplista não ajuda muito.

Como já mencionado, uma das características da inspiração é não haver limites para a criatividade. Permitir a fluência de uma gama de intuições que podem surgir através da observação. É preciso contemplar de todos os lados aquilo que você quer fazer. Publicitários costumam ter uma maquete do produto que estão desenvolvendo. Este produto, eles costumam levar para todos os lados, para colocar e ficar observando no sentido de se inspirar e encontrar fórmulas inesperadas de raciocínio. Anotam tudo e, a qualquer momento, o “estalo da ideia” chega com o *manto da inspiração*.

PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM INSPIRAÇÃO

Como dito, existem profissionais que trabalham diariamente com as suas inspirações.

Em pouco tempo, tornam-se *experts* em utilizar sua criatividade, pois são áreas com alto teor de exigência. Necessariamente, precisam se manter próximos a um alto nível de imaginação. Captam, mesmo nas percepções mais complexas, algo brilhante e inédito. Observamos isso em alguns exemplos de profissões que possuem perícia na questão de criatividade:

- Publicitários
- Arquitetos
- Artistas plásticos,
- *Designers* (gráficos, *games*,...)
- Escritores, roteiristas, redatores
- Decoradores
- Fotógrafos
- Roteiristas (rádio, TV, teatro e cinema)
- Estilistas
- Etc.

Normalmente, estas pessoas evitam rotinas, muitas vezes, flertam com ideias absurdas, pois são acostumadas a não ter freios em seus pensamentos, o que lhes garante possuir algo mágico em suas mentes: a facilidade em extrair elementos prodigiosos daquilo a que se dedicam, concedendo-lhes vida própria (*designers* de jogos para computadores). Quando criam, eles têm o poder de transformar obstáculos em algo produtivo (um arquiteto que não quer cortar uma árvore e constrói uma casa com ela inserida na planta do imóvel). Estes profissionais possuem realmente combustível aditivado para suas inspirações. Uma característica interessante é que, às vezes, sentem necessidade de solidão para pensar e observar tudo.

Podemos pensar: “como eles conseguem administrar tantas ideias assim?”. Curiosamente, pessoas extremamente criativas não possuem a mente tão organizada como podemos acreditar. Imagine, por exemplo, para montar um quebra-cabeças: jogamos todas as peças em uma mesa e procuramos por onde começar. Estes profissionais, por sua vez, colocam vários quebra-cabeças de uma vez só sobre a mesa para que suas mentes comecem a criar até ser motivadas pelas inspirações. A visão torna-se panorâmica. O raciocínio fluente. O impossível torna-se palpável e visível. Diante disso, fazem perguntas diferenciadas diante do que têm; pensam e se entregam à paixão de criar algo totalmente inovador. Ao tentar juntar as peças, entram em fluxo e perdem a noção do tempo. Procuram ver, por todos os ângulos, cada detalhe.

Nunca esqueço quando, ao construir minha casa, levei um arquiteto para ver o terreno e me apresentar um esboço. Ele olhou o terreno detalhadamente para pensar no projeto. Perguntou, inicialmente, o que eu queria que fosse construído na casa. Anotou todos os cômodos e áreas abertas para redes, refeições externas, churrasqueira, varandas, escadas em caracol, jardins, enfim, uma casa própria para o lazer. Ao final de duas horas, nos despedimos e ele falou: “em 15 dias lhe apresento o projeto”. Não conseguia imaginar o que ele faria. Em minha mente, eu via como uma casa comum, sem grandes novidades. Na verdade, ao observar o terreno pela primeira vez, ele já via a casa pronta com tudo aquilo que eu havia requisitado. A ideia inicial já estava pronta na mente dele; faltavam apenas os ajustes que viriam nos dias seguintes e uma melhor adequação.

Quando me mostrou o desenho, o projeto era algo especialmente criativo. Colocou a casa em quatro planos de platô para dispensar o uso de escadas. A criatividade para interligação dos cômodos era incrível. Tudo muito bem pensado e cuidadosamente distribuído. Aspectos muito inteligentes e impensáveis para alguém que é leigo. Ao ver a planta, simplesmente senti um arrebatamento de felicidade. Exatamente a casa que eu sonhava ele agora havia traduzido em projeto e estava pronta para ser iniciada. Durante muitos anos, me perguntei como ele conseguia vislumbrar um projeto como aquele, apenas vendo um terreno e anotando tudo o que seria inserido. A construção durou 50 meses. Quando pronta, comparei com os desenhos apresentados e com a planta completa: tudo impecável e igual. Nada para ser corrigido.

Este arquiteto era realmente alguém muito inspirado e sua imaginação era estupenda. Muitas casas na cidade foram projetadas por ele. Por volta dos anos 80, havia mais de 100. Ele sabia traduzir exatamente o gosto daqueles que o contratavam. Anos depois, ele projetou um *shopping* que trouxe grande progresso para a cidade, sem contar uma infinidade de casas espalhadas por todos os bairros. Ele fez a grande diferença no crescimento da estrutura imobiliária exatamente por seu talento e inspirações.

Mesmo assim, cada profissional é um caso à parte. Nem sempre a genialidade se faz tão presente como poderia ser.

Quantas vezes observamos comerciais ou propagandas em todas as áreas da mídia, cujo teor não entendemos. Qual é a mensagem que desejam passar? As imagens chegam a ser tão

abstratas e subjetivas que ninguém compreende, exceto aquele que criou. Para chegar a uma ideia, o conceito vai para um extremo difícil de ser decifrado. Podemos chamar isso de “excesso de ideia conceitual”, ou seja, não fala o idioma que a grande maioria das pessoas está propensa a decodificar.

Desenvolver algo que não esteja dentro de um patamar adequado à mente da grande maioria é, sem dúvidas, uma ousadia extrema e nem sempre garante resultados satisfatórios. O projeto pode ser um fracasso. É um erro acreditar que todos podem entender algo que é destinado apenas a um segmento intelectual específico. Confesso que já vi muitas propagandas cuja mensagem não entendia, não conseguia lembrar nem o nome da empresa que fazia tal produto.

Exatamente por este motivo, é importante, a partir do momento em que surge uma inspiração, pensar sem limites. Com o decorrer dos dias, a ideia vai se adaptando e encontrando o ponto ideal para atingir exatamente os objetivos. Em outras palavras, podemos nos privilegiar, a princípio, por não ter freios nas ideias iniciais que surgirem, mas, à medida que ocorre o amadurecimento do todo, é essencial ir suprimindo os excessos e, principalmente, aquilo que pode parecer um tanto intrincado, justamente pelo abuso de ideia conceitual.

O ponto de equilíbrio neste caso é aquele que atende aos anseios da grande maioria, mas com riqueza de criatividade e imprevisibilidade. Grandes ideias, surgidas nas inspirações, podem ser apresentadas para todos os tipos de público, sem serem necessariamente prolixas. O propósito é que a comunicação seja entendida pelo maior número de pessoas

possível.

É preciso habituar-se a desenvolver uma maturação das ideias. Isso não quer dizer deixá-las para resolver ou pensar depois. A qualquer momento, pode surgir algo novo para ser acrescentado. A maturação é necessária para corrigir os pontos de imperfeição e que não correspondem à normalidade. Como mencionado, as inspirações não chegam prontas. O lapidar é uma fase importantíssima. Muitos projetos não vingam exatamente por isso: o fato de os profissionais serem extremamente “conceituais” e se fazerem maravilhosos apenas dentro de suas próprias cabeças. Podemos observar isso nas ideias em que a maioria do público consumidor não entende nada. Se pretendermos atingir um número grande de pessoas, é preciso ser criativo, mas também linear na divulgação. Não é possível incorrer em erros grosseiros quando se trata de publicidade e propaganda. Erros custam muito caro neste sentido.

Considere a possibilidade de se tornar alguém diversas vezes inspirado semanalmente. Você tem essa luz! Permita, porém, que o bom senso também lhe norteie a partir da ideia formada. O hábito de observar de diversos ângulos torna-se uma constante e você se surpreende com sua própria antevisão.



ARCA DA INSPIRAÇÃO – No. 7

Frases provocam a sua imaginação.

1. Na simplicidade, existe mais inspiração do que podemos imaginar.

2. Ao vislumbrar uma ideia, procuro descobrir o que não é para fazer, pois também é uma forma de inspiração.

3. O subconsciente tem muito mais capacidade de criar do que o consciente pode sonhar. Habitue-se a decifrar os clarões e agarre o raio.

4. Ao combinar duas ideias potentes, você tem um foguete nas mãos. Pense nisso.

5. Se você quiser encontrar inspiração neste momento, olhe em torno do ambiente em que você está, mas com total atenção e mente sem filtro.

6. Todas as vezes que se sentir solitário, pense o quanto é importante este momento para você se inspirar em algo novo.

7. Momentos de solidão não são momentos para pensar o quanto você é infeliz, problemas ou contas a pagar, mas, sim, para pensar qual vai ser sua próxima inspiração.

8. Nossa imaginação acredita de verdade nas histórias que contamos para ela.

9. Os resultados visíveis da sua empreitada começam a aparecer lá pela penúltima fase: não desanime!

10. Leia muito, pois a leitura aumenta as conexões do cérebro, produzindo ideias prá lá de surpreendentes.

Capítulo 11

Tirando o melhor da sua capacidade criativa

Suas inspirações são obras da sua inteligência mais profunda. Elas exaltam sua criatividade permitindo dar grandes saltos na vida.

A criatividade é, antes de tudo, um hábito. É também, segundo Steve Jobs, “a arte de conectar ideias”.

Você se torna criativo a partir do momento em que se estimula internamente e permite cruzar fronteiras que surpreendem até mesmo a sua pessoa. É a agilidade do pensamento que refina sua expansão da mente, portanto, sempre será viável investir na sua inteligência.

Cada homem tem seus dotes para utilizar a criatividade. Não importam a condição social, a idade, a etnia e o sexo, qualquer um pode despertar suas particularidades, apenas pensando diferente e sabendo conectar informações. Tem gente que se inspira em matemática, outros em história, outros em biologia e assim por diante. O potencial criativo de cada um é uma busca e treino constantes com as formas de pensar. Existem diversos graus de criatividade, tanto algo simples que podemos fazer no dia a dia, uma proposta para criar um novo projeto diferente ou, ainda, algo totalmente inédito, sobre o qual nos debruçamos, culminando com a aprovação de toda uma sociedade ou mundialmente reconhecido. Não importa o que você cria, mas, sim, como faz uso da sua mente para criar. Muitas das pessoas

que atingiram o auge jamais imaginaram que algo que elas criaram, um dia, teria imensas proporções. Tudo começou de uma ideia que foi se aprimorando. O que realmente importa é o quanto sua cabeça consegue abrilhantar-se na capacidade de fazer isso com muita frequência. Agindo, tentando e não desistindo até chegar aos resultados que busca.

Uma coisa não se pode negar: nossa criatividade se exalta com maior intensidade naquilo que realmente temos paixão por fazer, que nos sentimos bem realizando e, principalmente, nas atividades que treinamos com constância.

Como podemos extrair o melhor da criatividade?

É preciso deixar fluir aquilo que de melhor temos dentro de nós. Quando pensamos em uma ideia, nosso cérebro ativa imediatamente a memória para buscar nossas experiências de vida e particularidades dos conhecimentos que já possuímos sobre aquilo que estamos focados. Se houver possibilidades de ampliar estes conhecimentos, diversas pesquisas podem ajudar muito.

Se você, um dia, buscou a possibilidade de encontrar suas genialidades, deve ter percebido que pode pensar de uma forma excelente, bastando desligar os seus filtros, suas barreiras emocionais e preconceitos. Talvez nem mesmo você saiba que pode obtê-las e acaba atribuindo a outras pessoas, como sendo talentosas, iluminadas e inteligentes. A verdade é que precisamos dar margem à criatividade e ousarmos cada vez mais através da erudição. No fundo, todos nós temos vocação para não querermos acreditar em nós mesmos e isso acaba sendo sempre um grande empecilho. Gera muitas cobranças e

comparações indevidas dentro de nossa cabeça: “Isso não é para mim, serve somente para quem é inteligente” ou “Acho que não serei capaz de fazer”, etc. Aqueles que conseguem ultrapassar estas barreiras e ousam, superam estes obstáculos.

Inteligência se constrói com determinação, indo buscar, e não esperar que ela venha até você.

Qualquer criatividade de nossa autoria teve uma força interna num determinado momento que a fez surgir e dar certo. Foram ideias que acabaram se remontando e criando um novo bloco de coerência. Mesmo achando que não conseguiríamos, fomos lá e fizemos prosperar. Mesmo que nos faltasse coragem ou ímpeto.

O negócio é começar optando por pequenos riscos ditados pela nossa intuição. À medida que vamos ganhando mais segurança, os desafios podem ir se ampliando até chegar a um ponto em que a criatividade corre livremente, e daí por diante o céu é o limite.

Uma pessoa que é criativa em uma determinada área, normalmente, não terá o mesmo desempenho em outra. As capacidades variam com os talentos de cada um. Você pode ser alguém perito em movimentações corporais, mas no que diz respeito às relações interpessoais, pode ser uma negação. Dificilmente, um ser humano detém muitas capacidades. O que, para muitos, pode ser difícil, você faz com a maior naturalidade e vice e versa. Cada um possui seus diversos atributos, da mesma forma que tem suas limitações. Portanto, encontre os seus. Sabemos bem que existem múltiplas inteligências (veja no livro 2 – “Requintes de Genialidade – Despertando o gênio que

há em você”). Alguém que é extremamente criativo com operações matemáticas não precisa se comparar com outro que tem talento em grau semelhante nas relações musicais com ritmos ou outro que tem facilidade com o aprendizado de idiomas. São criatividades diferentes, sistemas dessemelhantes de pensar e prazeres pessoais diferentes. Em alguma coisa, você é muito bom no que faz. Resta descobrir qual.

Pessoas criativas possuem características de personalidade incomuns: são curiosas, determinadas, ousadas, persistentes, individualistas, possuem flexibilidade de raciocínio e revelam-se muito atentas aos detalhes.

Inspiração está ligada às suas percepções da realidade. É ver, observar e sentir a luz de uma ideia. Mas apenas isso não constitui resultados. O mais importante é deixar frutificar a sua forma de imaginar e produzir inovações, ampliando o leque daquilo que, a princípio, foi apenas uma ideia, e colocar seu toque de Midas (personagem da mitologia grega que tudo que tocava se tornava ouro). Geralmente, temos este tipo de capacidade quando conhecemos aquilo que realmente nos desperta. Aquilo que você ama fazer e entra em fluxo cada vez que tem oportunidade de participar. A inspiração está presente em todo o processo criativo. Você reconhece os clarões e vai gerando novas possibilidades.

Vale como sugestão para você expandir sua capacidade criativa, ampliar seus conhecimentos em larga escala acerca daquilo que é o seu foco. Procure saber tudo sobre o produto, atividade, objetivo, relações ou evento que você está criando para haver maiores possibilidades do cérebro cruzar

informações e evocar soluções extraordinárias. Quanto mais possibilidades seu cérebro tiver de associações, mais as perspectivas se amplificam. Algumas dicas fundamentais para aguçar a criatividade:

1. **Trabalhe tudo que envolva as pessoas emocionalmente** (palavras, frases, imagens, sons...);
2. **Desperte a fantasia e o sonho delas** (algo que as faça sentir aquilo que você está programando),
3. **Coloque seu toque pessoal e o que puder de ineditismo,**
4. **Crie algo que promova a incitação do desejo de obter o seu produto final** (criando a necessidade e incitando a vontade).

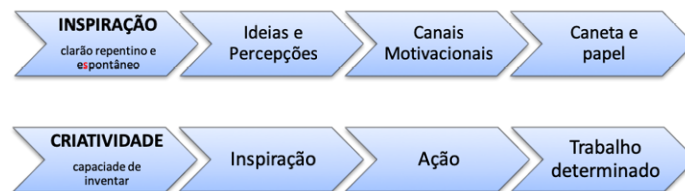
Vale ressaltar ainda que é um mito a questão das pessoas dizerem que se tornam mais criativas ou inspiradas quando fazem uso de algum tipo de medicamento estimulante ou drogas. Esta não é a realidade. Qualquer tipo de elemento que altere as condições psíquicas normais de uma pessoa não se revela favorável. Isso vale também para bebidas alcoólicas ou energéticas. Estes elementos certamente tendem a desestabilizar a conduta mental. O melhor tipo de raciocínio é aquele que trabalha em condições de absoluta naturalidade.

O presidente da Associação Brasileira de Alcoolismo e Drogas, Jorge Jaber, admite que, em doses moderadas, o álcool torna o indivíduo mais sociável, aumenta sua sensibilidade a estímulos visuais e auditivos e produz lampejos criativos. “Breves e amadorísticos”, ele faz questão de enfatizar. “O sujeito pode improvisar um bom refrão, mas jamais vai compor uma obra-prima.” (Fonte: Revista Galileu.globo.com)

Outra situação que merece menção é o fato de uma pessoa acreditar ser mais inspirada em momentos de dor ou tristeza.

Nestas condições emocionais, assim como outras que envolvem e pedem certa reclusão, qualquer trabalho acaba tendo uma natureza solitária. Nestes casos, é enlevado pela melancolia. Dificilmente, irá produzir algo alegre e vibrante. Será apenas uma extensão da tristeza.

Vamos entender a diferença entre inspiração e criatividade:



A criatividade depende das suas inspirações.

Não sabemos quando a inspiração vai chegar. Saiba apenas que é “a qualquer momento e em qualquer lugar”, portanto, são acessos imprevisíveis e aleatórios.

Por incrível que pareça e como já vimos anteriormente, o mais importante da inspiração é ter uma caneta e papel disponível para anotar, e tenha certeza de uma coisa: se você não fizer isso na hora em que acontecer, provavelmente nada vai acontecer. Você pode perder grandes oportunidades se não tiver isso por perto ou se quiser deixar para depois.

Assim que acontecem estes lampejos, a mente se excita e começa a trabalhar a ideia, colocando a criatividade em cena para inventar algo baseado na imaginação.

Aprenda também a “decodificar” uma inspiração. Ela não vem com tudo resolvido ou todos os tópicos pormenorizados. A partir do lampejo, passe a escrever tudo o que vier à mente, sem desprezar nada, mesmo que seja a coisa mais ridícula que você

já pensou na vida. A preocupação principal com uma inspiração é captá-la e fazer o esboço inicial.

A adaptação e o aprimoramento vêm depois. **Agarre o raio e aprenda como transformá-lo.** Não se subestime, pois, quanto mais criativo você é, mais criativo você fica. A criatividade é infinita e se remonta a cada ação. Quanto mais atento for a tudo que o rodeia, mais clarões você poderá perceber, como uma simples generosidade dos deuses.

Chamamos de **epifania** uma manifestação intuitiva da realidade que acontece de uma forma inesperada. Uma espécie de “**sacada**”, como se diz na gíria. Uma **inspiração** ou **percepção aguçada** que temos.

A grande epifania para nos tornarmos mais grandiosos é abirmos o nosso potencial, para que a criatividade possa se expandir e se tornar cada vez mais ilimitada. Para fazer isso, é preciso ter intenção, isto é, querer e ir atrás.

É sempre necessário um esforço adicional que lhe propicie conseguir aquilo que quer. Não aguarde chegar até você: habitue-se a agir e adquirir. É uma questão de disposição interior, atitude.

FLUÊNCIA DA CRIATIVIDADE

Quanto mais estimulamos nossa criatividade, mais inspirações podemos obter.

Para que tenhamos **fluência da criatividade**, é preciso despertar em nós algumas características de personalidade como, por exemplo:

- **Curiosidade** – a curiosidade tem o poder de excitar a criatividade; o pensamento curioso gera perguntas e dúvidas, a mente instigada pensa

imediatamente em possibilidades de respostas e decisão;

- **Atenção** - é com ela que ativamos a memória para que uma informação se fixe e permaneça por um longo tempo. A atenção favorece observar de diversos ângulos, prós e contras, criando uma primeira estrutura mental; ela propicia também a concentração;
- **Conhecimentos** - a memória é acionada para encontrar coligações em nosso histórico de experiências; o repertório de conhecimentos amplia as percepções e possibilidades de perguntas e respostas mais rebuscadas;
- **Imaginário fértil** - possibilita não ter limites para divagar em torno de tudo que se refere à ideia; o imaginário é o nosso estúdio de cinema, que cria os cenários e os efeitos especiais daquilo que imaginamos.
- **Olhar perscrutador** - atento às nuances e detalhamento específico (o fotógrafo tem um olhar perscrutador: ele enxerga detalhes para suas fotos de modo diferente da grande maioria das pessoas);
- **Autoeducação** - é a dedicação em aprender mais do que aquilo que nos é disponibilizado. Quem tem autoeducação pesquisa, através de sua iniciativa, maneiras de se informar mais, buscar além daquilo que lhe é apresentado, produzindo reflexões inovadoras;
- **Capacidade de classificar** - organização mental para ordenar e encontrar as variáveis que montam o todo, de modo a ser localizado rapidamente;
- **Pensar diferente** - paixão pelo ineditismo, buscar algo novo, geralmente com linhas de raciocínio espirituosas e interessantes; pessoas deste naipe estão sempre com algo surpreendente para apresentar;
- **Consciência** - que nada mais é do que analisar e deixar fluir a intuição; a consciência diz que “é possível errar”, pois permite a tentativa; é o nosso juiz interior;
- **Ousadia** - coragem de tentar, sem medo de correr os riscos.

Estas características de personalidade intensificam sobremaneira a sua criatividade.

Entendendo perfeitamente quais são os fatores que favorecem a fluência da sua criatividade, fica muito mais fácil você fazer uso dela. Alimente estas variáveis e permita a criatividade correr solta.

Pessoas desligadas negligenciam diversos destes pontos

citados. São normalmente desatentas e não se dão conta disso. Sequer imaginam o poder da energia que possuem em seu aparelho emocional. Elas próprias criam suas limitações, pois se prendem primeiramente às futilidades e assuntos superficiais. Sua ousadia é adormecida e a curiosidade se prende ao trivial, nada especialmente refinado.

Pense em alguém que é criativo sem ser curioso, atento ou ousado. Não combina. São fatores pessoais de propiciam a ignição para gerar a explosão.

Algumas pessoas são melhores decodificadores de suas inspirações, sim. O que lhes permite isso é o melhor uso que fazem de sua criatividade.

A criatividade que temos não para. Basta permitir que ela venha. Evite, portanto, reprimir suas ideias. Procure sempre aperfeiçoá-las.

Quando sentimos a presença de uma ideia, em um primeiro momento, é preciso associar todas as possibilidades. Juntar tudo para que se torne visível. Em seguida, observar com atenção o que falta ou precisa ser aprimorado. Feito isso, podemos incrementar com algo inédito que achamos que é a “sensação do negócio”, o nosso toque pessoal. Deixamos descansar para crescer em pouco tempo, quando voltarmos a reexaminar. Em seguida, criamos um cronograma e colocamos em prática no tempo determinado para obter os resultados. É assim que você obtém seus progressos.

Funciona exatamente como preparar um bolo: primeiro, preparamos todos os ingredientes. Depois, colocamos em uma vasilha, em seguida, mexemos e provamos para ver se está a

contento e se não falta uma dose maior de um item ou outro. Em seguida, podemos colocar algo que seja uma especiaria que acreditamos ser pertinente. É o nosso toque pessoal. Colocamos também o fermento para ele crescer. Feito isso, deixamos a massa descansar antes de ir ao forno. O tempo certo é o fator que garante um bolo no ponto ideal. Passou do tempo, ele fica queimado, se tirarmos antes de assar, ele fica cru e, ainda por cima, encolhe.

A mesma rotina é utilizada para uma pintura que poderá se tornar uma obra-prima. Um pintor tem uma ideia, apenas a ideia. A partir dela, ele coloca uma tela em um tripé e escolhe suas tintas, os pincéis e todo material que pretende utilizar. Faz o primeiro esboço. E deixa a inspiração dizer exatamente o que seus pincéis deverão fazer. Um traço aqui, outro ali e a pintura começa a tomar forma. À medida que faz a pintura, incrementa, com seus toques pessoais, algo mágico que irá fascinar quem tiver a oportunidade de apreciar no futuro. Faz seus rebuscados, próprios da sua genialidade, que tornam a obra única. No dia seguinte, ao olhar para o que pintou, encontra algo para mexer e refaz o detalhamento e pronto, a obra está finalizada. Alguns artistas consideram suas obras sempre inacabadas, isto é, cada vez que estão diante delas, encontram algo para mexer, modificar ou incrementar. Isso depende de cada um. Em pouco tempo, ela estará em uma galeria para ser contemplada.

A inquietação de achar que o trabalho nunca está concluído faz parte da personalidade de cada um. Muitos escritores são assim. Todas as vezes que leem seus textos, encontram um ponto para mexer aqui e ali. Para evitar isso, é preciso munir-se

de desapego.

A MÁGICA DO LUGAR MAIS ADEQUADO

Quando você se habitua a criar em um determinado lugar em que se sente bem, a criatividade costuma ter predileção por este determinado lugar para se manifestar. Exatamente neste lugar é **onde você tem suas melhores ideias**. Pode ser na sua mesa de trabalho, uma rede, uma varanda inspiradora, no banheiro, no topo de uma montanha, cada um tem que perceber, pelas suas próprias sensações, onde fluem melhor os seus lampejos.

Observe atentamente e descubra onde é este lugar. Ele facilita a sua fluência com a imaginação. Eleja-o como um canto especial, pois ele tem algo de mágico no ar para lhe inspirar. Quem sabe seja o silêncio, a proximidade com a natureza ou a calma que favoreça a sua destreza mental. Este lugar, você mesmo tem que descobrir. É nele que seus pensamentos “criam asas”, onde seu cérebro sente-se descansado para gerar. Você perceberá que sua produtividade é muito maior quando estiver neste canto específico.

Também é importante dizer que a criatividade é uma profusão de ideias que podem lhe atropelar. Vem tanta coisa à sua mente de uma vez que é preciso organizar como será arrumada. Não tenha receios quando isso acontecer. Apenas saia anotando tudo o que puder imediatamente. Não importa a letra, o garrancho ou a forma de criar a lembrança. O importante é perceber o quanto estes instantes são maravilhosos a ponto de colocá-lo em suspensão, sem preocupações. É uma sensação de ter que pegar o clarão antes que se apague. Portanto, “agarre o raio”.

VANTAGENS DE SER ALGUÉM INSPIRADO

A inspiração tem um papel importante na vida de todos nós. Ela nos tira da apatia e nos desafia a imprimir movimento.

Uma pessoa acomodada em um sofá, assistindo à TV várias horas por dia, sequer entende o significado da palavra “inspiração”. Mesmo tendo uma natureza difícil de explicar (alguns mistificam a inspiração, outros racionalizam, outros atribuem às questões sobrenaturais, processos mentais,...), aqueles que possuem inspiração com mais recorrência podem comprovar o sentimento de se deixar invadir por esta energia.

Energia se movimenta e se embala com outras energias.

Assim como o entusiasmo ativa a nossa energia interior, ele também evoca algumas possibilidades internas que podem impelir outras forças que requerem mobilização de energia (etérea, intuição, inspiração, evocação, transcendência,...). É questão de intensificar os estudos, ativar as percepções para observar os efeitos.

Funciona mesmo!

Aqueles que se permitem ser inspirados impulsionam suas capacidades e exercitam diversas outras habilidades que ainda possam estar latentes. Em outras palavras, ao trabalhar com um determinado tema, você pode se especializar em uma série de habilidades que talvez desconheça que estão presentes dentro de você.

As transformações que obtemos ao longo dos processos em que nos envolvemos nos propiciam um crescimento formidável.

Não importa quem você é. Se houver, de fato, propósito em

seguir suas inspirações, certamente se tornará uma pessoa mais aberta e ousada (propensa a tentar modalidades novas, independentemente do número de tentativas), mais determinada e persistente (não desiste, apesar de ter resultados desfavoráveis) e mais confiante em suas execuções de tarefas (acredita na viabilidade de realizar e, não importa como, encontrará saída).

As vantagens de ser alguém inspirado são uma verdadeira fonte de realização e equilíbrio da vivência. Quanto mais você obtém sucesso, mas vai se obstinar em tentar novos modos de criar e menos tempo terá para pensar em problemas. O que realmente importará serão as soluções.

Como já dissemos, a inspiração é uma motivação interna ativada pelo entusiasmo e não quer dizer competitividade. Geralmente, pessoas inspiradas não são necessariamente competitivas. Elas se sentem “energizadas” e sua confiança é mais interna do que externa. Elas costumam ter em seu trabalho um rendimento melhor, pois confiam no que fazem e não pensam na questão da competição em primeiro plano. A questão de realizar tem mais intensidade do que rivalizar.

Sabemos que a competitividade pode elevar aqueles que participam para um patamar superior. Um elemento forte puxa os demais para um nível próximo do seu, quando não, superando sua condição. A inspiração acontece por outras vias que fazem exceder um trabalho.

O valor que se atribui ao objeto da inspiração determina os resultados. Alguns fatores pessoais também determinam o rendimento destes resultados: equilíbrio psicológico,

(autoconfiança, autoestima, determinação, eficiência, mente aberta, bom humor...), foco, domínio do campo de atuação, otimismo e crença nas próprias habilidades. Tudo isso sugere grande influência para concluir uma inspiração.

A inspiração que é assimilada exercita a nossa condição de movimentar e transformar algo. Ao mesmo tempo em que nos propicia uma nova tarefa a ser cumprida, aviva dentro de nós algumas capacidades que reverberam em outras modalidades da nossa vida. Observe que tudo o que fazemos e que se torna um hábito se espalha e se amplia para outras áreas do nosso cotidiano, como mencionamos sobre a pedra arremessada em um lago: os círculos se expandem e movimentam a água por diversos anéis circulares.

Se você aprende a organizar sua mesa de trabalho, certamente encontrará uma movimentação interna que o fará organizar também os objetos pessoais, a sua escrita ou as etapas de um novo projeto. Não ficará restrito apenas ao local em que fez a primeira organização.

Assim, podemos dizer que quando nos adaptamos a receber diversas inspirações recorrentes, alteramos todo o nosso sistema interior de procedimento em termos de arrumação. As características são muito positivas e estão relacionadas a seguir:

VANTAGENS DE SER ALGUÉM INSPIRADO



1. Visão de mundo – riqueza de panorama da realidade (humildade, autonomia com as crenças, atualização com o momento,...);

2. Maior propósito na vida e propensão de assumir riscos;

3. Criatividade constante;

4. Autoconfiança inabalável:

- Vencendo repentes de timidez
- Argumentação coerente e equilibrada
- Postura de vencedor
- Convicção pessoal de estar fazendo algo certo
- Aparência confiante no semblante, inclusive no olhar
- Caminhar mais seguro
- Apreço pela estética – observar melhor o belo

5. Irradiação de confiança natural e espontânea:

- Senso de humor
- Sedutoramente agradável

6. Afloramento da coragem de vencedor:

- Ser um planejador
- Mente limpa e otimista
- Acreditar nas pessoas
- Concentração
- Credibilidade pessoal
- Decisões de pulso
- Personalidade de respeito
- Estilo arrojado e imprevisível
- Amar-se e saber valorizar-se
- Personalidade que denota respeito
- Autoconhecimento
- Dedicação
- Fazer acontecer
- Acreditar no que faz
- Reconhecer seus defeitos

7. Isenção de medo, sem se incomodar com o que os demais falam;

8. Perseverança (várias tentativas serão necessárias para chegar ao êxito);

9. Crença nas possibilidades de chegar ao objetivo;

10. Compromisso com si mesmo para ir até o fim;

11. Plenitude e estado mental entusiasmado;

12. Autoimagem definida e equilibrada;

13. Autoconhecimento (conhecimento das fraquezas e forças pessoais);

14. Bom estado mental (confiança e determinação com os pensamentos);

15. Saber reconhecer o momento de reiniciar, se houver necessidade.

Todas estas características são extremamente positivas. Passe a observar quando você tiver suas inspirações o quanto elas se readaptam e sobressaem de forma surpreendente.

Diante de tantas melhorias estruturais, tenha a certeza de que sua condição neste mundo assumirá uma posição muito mais próspera naquilo que pensar em empreender.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS

Não poderia deixar de escrever aqui algumas fontes de inspiração.

Sabemos que algo que serve de inspiração para alguns, para outros pode passar totalmente despercebido. De qualquer forma, muitas das que foram selecionadas certamente devem lhe causar algum impacto. É só aguçar suas percepções.

Quando lhe faltar uma luz, recorra a este capítulo adicional, que está dividido em diversos capítulos adiante.

A intenção aqui é fornecer-lhe uma bússola para encontrar seu norte.

FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 1

- Ligue para seus pais; eles sempre têm algo bom e novo para dizer;
- Comece a observar onde existe arte e contemple;
- Decida-se a criar um novo hábito;
- Observe o comportamento de seu animal de estimação sem ele perceber;

- Visite uma cidade menor que tenha uma vida mais simples;
- Responda a perguntas para crianças de forma inteligente;
- Saia para comprar um presente para você e surpreenda-se;
- Mesmo sozinho, você tem consigo sua “inspiração”, portanto, use-a;

FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 1

- Escolha cinco bibliografias e eleja a sua preferida;
- Crie sua própria metodologia de forma personalizada e prospere muito;
- Respire profundamente ao som do vento;
- Encontre desde já uma instituição para ajudar quando for bem-sucedido; faz parte da vida esta atitude e faz bem para a alma;
- Envie seu currículo para o lugar mais próspero que você considera e que acredita que nunca conseguirá um emprego nele; nunca se sabe o resultado;
- Procure frases e citações inspiradoras e faça uma coleção de livros deste estilo;
- Estabeleça horários para consultar seu *smartphone*; sinta a vida de forma diferente;
- Agradeça a todos que o ajudam;
- Descubra quem é o seu mentor.

Capítulo 12

Por que lhe falta inspiração?

Constantemente, nos perguntamos “por que não estamos tendo o mesmo rendimento como gostaríamos”. Se permitirmos o desânimo se instalar, teremos grandes chances de desistir, seja lá no que for. A dúvida permanece e não entendemos como é possível reverter.

Por mais que possamos fazer, parece que as atividades não andam e esbarram em obstáculos que temos dificuldades de ultrapassar. Não encontramos a devida criatividade para desenvolver alguma solução alternativa.

Tudo isso tem um motivo. Talvez mais de um. Depende de como você se conduz e mantém maleabilidade para abrir seus canais motivacionais (entusiasmo, percepções, desejos, vontades e intenção). Em outras palavras, existem motivos detectáveis para tudo parecer travado, muitas vezes pensarmos que não há solução e sentirmos que estamos com falta de inspiração. É provável que você encontre as respostas nas próximas linhas.

Você tem mais tendência a encontrar inspirações quando está carregado de positivismo, e, para isso, seu entusiasmo deve estar sempre atuando. A melhor maneira de fazer isso é cercar tudo aquilo que passa em sua mente e que possa fortalecer um

- desânimo repentino,
- dúvidas sobre a sua pessoa,
- comparações que lhe façam pensar que é inferior aos demais,

autocomiseração (pena de si mesmo),

- **preguiça,**
- **dificuldades com o passado;**
- **elevação da fadiga corporal** ou, ainda,
- algum tipo de **autossabotagem**.

Temos um poder incrível para nos desanimar. Fazemos isso sem querer.

O que determina que as atuações de uma dançarina, um ator ou um pintor sejam extraordinárias ou não? Por que tantas vezes nós mesmos não conseguimos superar a qualidade de nossas atuações? A resposta é que nós mesmos, independentemente de sermos artistas ou não, criamos nossos próprios bloqueios para isso.

Exatamente por isso é preciso mudar atitudes que tendem a nos manter no mesmo lugar ou nos fazem despencar ladeira abaixo. Para que as coisas aconteçam com continuidade, é preciso ter convicção em tudo aquilo a que se propuser fazer. Você não pode, por exemplo, abrir uma empresa com a crença de que ela pode um dia não dar certo. A possibilidade existe. Qualquer empreendimento tem isso implícito. Não significa que precisa focar nisso e duvidar constantemente daquilo que faz. Da mesma maneira, não pode se casar pensando que um dia irá se separar. Ter filhos pensando em todo o trabalho que irá ter ao longo dos anos. Antecipar negativismos é criar atrasos desnecessários na vida. É viver na iminência de tudo aquilo que ainda não aconteceu.

Não tente adivinhar aquilo que não aconteceu, ao invés disso, a alternativa mais razoável é não viver com medos e encontrar

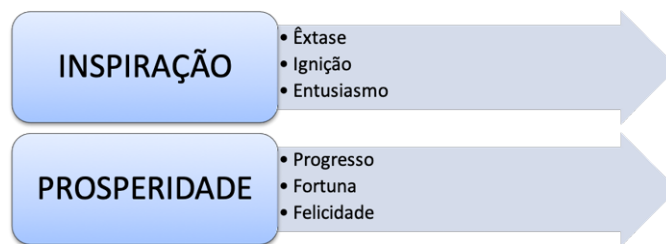
suas próprias alternativas para vencer o que muita gente diz que não dará certo. **O excesso de pessimismo é o reconhecimento da sua própria incompetência.** Ele turva nossa antevisão, e as boas ideias, as vibrações harmoniosas que sua mente pode desenvolver sequer se aproximam.

Todos nós somos incompetentes em algumas áreas. A cura para isso é buscar amenizar tais fraquezas e vencer estes embaraços com a melhoria contínua de nossas ações. O foco tem que ir para outra direção: naquilo em que somos bons, que nos faz obter desenvolvimento.

Somos seres que têm energia. Se pensarmos que energia atrai mais energia, é possível entender por que nos falta inspiração. O desânimo mina o nosso vigor.

Quando temos plena certeza de que queremos algo e fazemos tudo para dar certo, dificilmente podemos malograr. É preciso entender que, para prosperar em qualquer situação, é preciso abrir os canais e acreditar 100% que vamos obter êxito. **Prosperidade é crescimento.** Para obtê-la, é preciso confiar. Confiar com todas as forças, com pensamentos produtivos e convictos. Alguém que desconfia de tudo não cresce, além de perder suas inspirações, fica preso a um tipo de energia que impede seu desenvolvimento, as suas melhorias. Depois, ainda tende a reclamar que a vida não é justa consigo. A vida só será justa se houver determinação pessoal em você fazer a sua parte.

Inspiração e prosperidade caminham juntas. Uma se alimenta da outra.



A inspiração pode ajudar a mudar este perfil, mas é preciso corrigir seus mecanismos de observar como chegar à prosperidade.

“A parte mais importante do progresso é o desejo de progredir.”
Sêneca

Nem sempre a inspiração será extraordinária. Não podemos esquecer que somos seres emocionais. Nós nos fragilizamos frequentemente com os contratempos que aparecem, quando menos esperamos. Isso tende a roubar parte de nossa energia vital e fragilizar nossas atitudes e cadeias de pensamento.

Os artistas têm a facilidade de extrair seu entusiasmo independentemente da situação do momento, sobretudo daquelas mais sombrias e tristes, quando estão em cena. Eles treinam para isso. O ato de interpretar qualquer sensação para eles está dentro de uma normalidade. Exatamente por este motivo eles se melindram quando não conseguem uma atuação excepcional. Para nós, a atuação deles pode parecer excelente, mas, para eles, encontra-se distante daquilo que gostariam de mostrar, pois, para o grau de eficiência que atingiram, não houve inspiração suficiente. A sensação real que eles têm é que não estavam inspirados. Isso é uma das questões que mais lhes promovem a autocrítica exacerbada.

Em seus trabalhos, conseguem diversos graus de

prosperidade, pois municiam diariamente um personagem que se agiganta e oferece os resultados que procuram. Eles não apenas dão vida aos seus personagens, eles lhes concedem prosperidade. Infelizmente, na vida real, os artistas possuem muitas incertezas e muita ansiedade, tudo acontecendo ao mesmo tempo. Neste sentido, ocorre um conflito interno de energia e a pessoa da vida real normalmente não consegue se estabilizar, pois falta a certeza do êxito que eles imprimem e alcançam com seus personagens.

A inspiração precisa de treino para facilitar seu reaparecimento, muitas vezes. Como mencionado, prosperidade e inspiração se alimentam uma da outra. Se não existe a certeza de uma, a outra se compromete.

Quanto mais a sua convicção em realizar as atividades estiver presente, mais sua mente se fortalece de energia e mais seus canais motivacionais se pronunciam.

O importante é não desanimar e nem criar entraves, porque, ao fazer isso, dificultamos ainda mais os resultados. Em tudo o que empreendemos, temos que acreditar mais do que as pessoas que nos rodeiam. A opção é seguir em frente e deixar acontecer. Manter a ação e em tudo tentar encontrar mais de uma solução em cada obstáculo. Fazer a mente trafegar em vários rumos e não ficar no mesmo itinerário o tempo todo. Funciona como pensar em caminhos alternativos quando você se dirige para algum ponto. Se o caminho que existe na sua mente é sempre o mesmo, provavelmente você é extremamente conservador e não se permite ousar novas possibilidades. Faça um teste com você mesmo: ao sentar no carro para ir a qualquer lugar,

imagine sempre três alternativas de direção. Tome a decisão de mudar e pegar outro caminho apenas para não ver sempre a mesma paisagem. Não pense muito, apenas faça. Você vai mudar o circuito do seu fluxo de pensamento no cérebro. Isso o exercita sobremaneira a ter conexões neurais diferentes e repercute em outras ações futuramente. Isso, por si só, pode lhe inspirar mais e mais.

Tudo é uma questão de causa e efeito. O que você pensa positivamente se multiplica e muda os resultados no final.

Inovar, praticando pensamentos diferentes da conduta normal visando chegar a novas soluções, é um exercício fantástico em termos de resultados. Acabamos encontrando possibilidades admiráveis. É como um céu nublado, onde as nuvens se movimentam e abrem um clarão para a passagem do Sol, que traz luz e calor. A partir daí, a inspiração vem com mais intensidade.

A inspiração também mobiliza a ação imediata de alguma forma. Isso mesmo, ela mobiliza a sua iniciativa. Você não consegue ficar parado. Em outras palavras, só não vai praticar se não quiser. Coloque para você mesmo que, todas as vezes que for compelido a agir, você fará um esforço adicional e não deixará para depois. A chegada de uma inspiração significa que algo precisa ser feito agora. Internamente, algo está clamando dentro de você e o clarão chegou. Quando pensamos demais e não tomamos a ação, temos a sensação de que o nosso progresso não está acontecendo; também sentimos que nossa imaginação parece estar em pane e que o melhor caminho é deixar tudo como está. Este é um pensamento de pura acomodação, mas é o

que a maioria das pessoas acata. Na verdade, esta é a hora de agir. Levantar e vencer a lentidão de raciocínio. Estar disposto a colidir com os medos, as incertezas e traçar um novo perfil de conduta. Se permitirmos, o nosso cérebro tende a manter as mesmas rotinas, os mesmos procedimentos, as mesmas preocupações o tempo todo, deixando tudo como está. É possível contrariar esta possibilidade. Só depende da sua força de vontade, sua determinação e sua intenção em mudar os paradigmas (condutas de pensamento). Esta é uma força que nem todos têm. É uma ignição que irá lhe propiciar o arranque de onde você está para outro ponto, outro momento e lhe favorecer grandes vantagens.

Este é um livro que pretende instigar você na questão de trabalhar e perceber suas inspirações. E é exatamente o fato de quebrar alguns paradigmas que poderá transformar suas condições neste sentido. De nada adianta você ter várias inspirações se pretender manter exatamente as mesmas condições que acontecem nos últimos anos, isto é, manter tudo como está. Quando falamos em nos tornar mais inspirados, ou seja, vencer modelos ultrapassados de comportamento, encontrar novos rumos, adentrar no espaço do desconhecido, significa que se você não entende nada de cozinha, você aprende, escolhe e encontra formas de desenvolver seus laços com o preparo, o bom gosto e as inúmeras possibilidades de preparar alimentos saborosos; se você não mexe com ferramentas, você aprende a trabalhar com ferramentas, pois esta é uma habilidade para a vida inteira; se tem dificuldades com informática, você irá buscar melhores formas de superar

esta condição, através de cursos, aulas particulares ou algo que lhe oportunize vencer estes obstáculos; se não costuma ler livros, você irá procurar mudar totalmente este padrão, buscando assuntos que lhe sejam agradáveis e pertinentes para estabelecer o hábito de leitura como um prazer pessoal, porque a inspiração depende dos seus conhecimentos, da sua iniciativa e da sua intenção em querer fazer algo inovador. A ideia aqui é fazer com que você se movimente e passe a adquirir novas habilidades, passe a encontrar novos rumos e, com isso, seja capaz de alterar automaticamente suas condições de vida para melhor. Se não souber nada disso, terá que improvisar no início, arranjando formas surpreendentes de agir e que você jamais explorou.

Quando um artista não consegue chegar ao seu intento em cena, ele improvisa. Ele cria alternativas que acabam lhe rendendo prosperidade no que faz. A grande maioria dos improvisos apresenta resultados melhores do que as ações comuns. Basta ousar. Quando você treina muito uma atividade, consegue improvisar sobre ela. **O improviso nada mais é do que testar sua ousadia e autoconfiança naquilo que você faz muito bem.** O restante é consequência. Não deu certo na primeira vez? Tente novamente, e de novo e mais uma vez. Você vai se espantar com as maravilhas de que é capaz. É a melhor forma de você orgulhar-se de si mesmo.

Para encontrar mais vezes a inspiração, é preciso relaxar e se divertir o máximo possível com seus lampejos, improvisando cada vez mais, sempre que for necessário, mantendo a certeza de que está no rumo adequado. Lembre que não se trata de

esperar passivamente acontecer. Aqueles que você vê que possuem grandes resultados fazem este percurso correntemente. Este é o segredo do sucesso: se tiver que fazer, faça! Pratique o esforço adicional, pois é ele que lhe garante grandes êxitos.

É preciso trabalhar e manter o objetivo quer a inspiração venha ou não. O surgimento da iluminação depende da sua proatividade, essencialmente.

“Tornamos-nos aquilo que pensamos.”

Earl Nightingale

Uma coisa é certa: faltará inspiração para todos nós de vez em quando. Está dentro da normalidade, pois podemos estar em algum momento com nossos canais obstruídos por algum fato que nos cause preocupação ou estresse. Neste caso, nossa energia interna não circula como gostaríamos, mas, sim, se dissipa e se perde. Descanse a mente e volte com a energia renovada. Lembre-se que o movimento gera as sensações.

FATORES QUE INIBEM A PROSPERIDADE

Aprenda a perceber e decifrar suas inspirações. A vida lhe dá sinais, seja através das suas percepções externas ou dos seus pensamentos mais escondidos. Nestes sinais, encontram-se várias oportunidades. Os impulsos que você espera não faltam. É uma questão de percebê-los.

A inspiração gera prosperidade, tanto financeira como pessoal. Observe quando você finaliza um bom curso, como a sensação de enriquecimento interna é gratificante. Você sente que aprendeu algo novo, que muitas coisas podem ser mudadas

e melhoradas e este conhecimento é seu para sempre. De certa forma, ocorreu prosperidade interior.

Aprender a valorizar os progressos mais modestos é fundamental. Você ganha disposição e esta força é proporcional à sua força de vontade.

A prosperidade dos seus resultados com a inspiração está diretamente ligada a alguns pontos específicos de como você valoriza seus êxitos.

Para perceber por que você não consegue atingir seus progressos, é preciso **descobrir os motivos que o impedem de chegar aos resultados** (“O que está me impedindo de ser alguém afortunado?”).

Avalie suas condições atuais para perceber o que pode estar influenciando. É provável que você encontre diversas respostas.

Observe e marque no quadro seguinte quais tópicos fazem parte da sua rotina:

No.	Fatores que inibem a prosperidade	X
1	Você ter que se habituar a fazer o que não gosta e aceitar isso como sendo algo absolutamente normal;	
2	Seu estado de espírito vive prejudicado pelo momento atual; por conta disso, sente um desanimo contínuo, sem forças para se renovar;	
3	Manter a crença do “não merecimento” e outros tipos de autossabotagens dos seus pensamentos (“não consigo”, “não é para mim”, “é muito difícil”...); para	

	tudo existe uma desculpa;	
4	Pensar, pensar, pensar muito e realizar pouco;	
5	Manter uma fórmula de conduta exatamente igual durante anos sem buscar alguma possibilidade de reinvenção e aperfeiçoamento;	
6	Pensamentos ligados ao passado sempre presentes;	
7	Valorizar e querer diariamente aquilo que você <u>não</u> tem;	
8	Sonhos sem definição do que gostaria de realizar; ainda não sabe o que quer;	
9	Perda do foco em tudo que faz; dissipação de energia para outras atividades sem se apegar a alguma específica;	
10	Foco em tudo que não deu certo (desânimo crônico);	
11	Estar focado em suas profundezas, e não exatamente no seu crescimento; pensamento na escassez, e não na fortuna (não apenas no sentido de “dinheiro”);	
12	Deixar de renovar seu círculo de amigos e manter tudo como está;	
13	Sofrer com o que não depende de você;	
14	Pensamento corrente em dinheiro e nas contas para pagar;	

15	Viver reclamando de tudo, criticando tudo e descontente o tempo inteiro;	
16	Deixar de programar o que quer fazer durante um ano (metas, aquisições, manutenção, ganhos para a mente, cursos, viagens, finanças);	
17	Não brincar, não se divertir, não ter passatempos e desconhecer seus <i>hobbies</i> ;	
18	Falta de generosidade de fazer o que gosta em nome de economia (avareza);	
19	Acreditar que o dinheiro não é importante e não programar seus gastos;	
20	Ser uma pessoa inflexível para mudanças;	
21	Andar em companhia de pessoas que não prosperam;	
22	Falta de renovação nos conhecimentos (ler mais, pesquisar mais...);	
23	Desorganização, ausência de projetos e sem planejamento do que faz ou quer;	
24	Ter receio de improvisar quando encontra alguma dificuldade;	
25	Não ter ousadia.	

Estes são muitos motivos pelos quais a prosperidade não acontece e, principalmente, porque lhe faltam as inspirações. O

fato é que, indiretamente, está mantendo travas nos mecanismos que podem proporcionar a sua prosperidade. É preciso, sobretudo, saber o que quer e procurar sanar os pontos assinalados. Este é um começo.

Uma quantidade acentuada de “X” nos quadrados da direita (até 5 itens está dentro de uma normalidade - acima de 5 a nove é fácil corrigir – 10 itens ou mais já é preocupante, pois 10 destes tópicos já representam 40% de bloqueios para sua prosperidade) denota que o tipo de conduta de pensamento e das atitudes pode inibir a sua inspiração para galgar o crescimento. Prosperidade é algo cumulativo: quanto mais se agrega, mais ela se amplia em proporções geométricas. Portanto, é preciso entender como ela se processa.

***“Se você não sabe para onde está indo, não adianta sair do lugar.
Experimente dizer para um taxista que não sabe para onde vai!”
Jorge Sabongi***

Elabore melhor as situações em que colocou os seus “X”. Comece também a praticar seu poder de decisão sem ter que pensar demais ou se omitir de agir. Alimentar-se de uma crença inabalável naquilo que empreende, movimenta energia e abre os canais para mais inspiração.

Observe como pessoas realmente bem-sucedidas sempre estão com ideias novas fervilhando. É este tipo de inovação que lhes proporciona prosperidade.

A CURA PARA TUDO QUE PARECE QUE NÃO DÁ CERTO

Tudo aquilo que não vemos, acabamos esquecendo ou perdendo a atenção.

Nestes casos, é preciso criar uma metodologia de atenção (quadros em que possa visualizar o que realmente quer, criar cadernos de anotações – para planejar, desenhar e reconhecer seus progressos – mesmo os mais simples, corrigir percursos, anotar novas ideias - visando criar uma nova orientação para aquilo que realmente busca). Rever suas possibilidades e, se realmente ocorrer um desânimo contínuo, procurar as causas. Buscar uma renovação de energia se for o caso. Procuramos lhe oferecer várias alternativas no decorrer dos capítulos deste livro.

“O sucesso depende da energia do ato, da energia da crença de que se triunfará e da crença de que se está na verdade, que assim se verifica por si própria.”

William James

É preciso perceber também se você não está sendo sugado pelo andamento acelerado da sua vida atual. Excesso de trabalho com acúmulo de atividades, sempre rodeado de muita gente – situações que não lhe permitem pensar com regularidade nem manter seu equilíbrio – geralmente influi de modo significativo. Pense na possibilidade de se afastar e parar alguns dias, praticar meditação, ter um pouco mais de contato com o silêncio, com a natureza e, quem sabe, aproveitar um pouco mais toda esta solidão promissora. A meditação se aprimora à medida que vamos praticando.

Existe uma necessidade de silêncio na vida de todos nós. São aqueles momentos em que nossos pensamentos se encontram com nossa consciência para estabelecer novos parâmetros.

“Você não sabe a energia que reside no silêncio.”

Franz Kafka

Procurar ver o mundo de cima fará uma grande diferença, isso quer dizer, imaginar-se voando e observando tudo o que acontece de forma panorâmica, com uma visão ampla do todo. Repensar seus momentos, a conduta assumida em várias épocas da vida. Relembrar um pouco da inocência de quando você era criança. Rever seus progressos e momentos excelentes e compará-los com o momento presente. Lembrar seus aprendizados com tudo o que não deu certo. Avaliar as pessoas que o cercam e se têm real afinidade com quem você é. São meras formas de pensar que amplificam nossos pontos de vista. Quem sabe algumas delas têm sido prejudiciais nos últimos tempos? De tempos em tempos, precisamos desenvolver novas crenças. Não é apenas o mundo que está mudando em uma velocidade alucinante. Nós também precisamos nos adequar às novas realidades. Encontrar, cada um ao seu estilo, mecanismos que nos revigorem diariamente, mesmo que sejam ações simples. Certamente, isso lhe dará um poder mental excelente para começar a reverter o processo da falta de prosperidade.

Quando tomamos consciência de que precisamos rever nossos rumos, grande parte dos problemas se dilui, como um passe de mágica. É o início de uma reconstrução, mas é preciso ir fundo na exploração daquilo que lhe tem tirado as possibilidades de se inspirar. Procurar observar o panorama que existe ao seu redor será a principal forma de corrigir tais desvios de percurso. Quando uma fórmula utilizada por muito tempo já não funciona mais, é necessário reinventá-la. A chave para as

melhorias é promover mudanças quando são necessárias e não deixar para depois e depois, até que criem raízes daninhas e possam se tornar definitivas.

“Nada é tão bom que, em algum tempo, não se torne ultrapassado e com necessidades de reformulação.”

Jorge Sabongi

Quando aprendemos a nos compreender, promovemos uma faxina geral dentro de nossa mente daquilo que precisa ser melhorado ou extraído. Esta compreensão possibilita que comecemos a ter novamente mais clareza, lucidez e, conseqüentemente, novas inspirações. Compreenda que, muitas vezes, deixamos de nos impulsionar porque temos travas que nos obstruem. É preciso retirar estas travas, uma por uma.

Procure fazer um exercício para movimentar a mente, visando incentivar sua criatividade. Quando estiver em algum lugar, repare em tudo e pense “que ideias poderia ter?” em relação a alguma coisa que existe dentro do recinto. Crie novas utilidades para o que você tem em mãos. Procure novas respostas. Engrandecemos muito quando nossos pensamentos se refinam e descobrem novos caminhos.

“Em algum lugar, alguma coisa incrível está esperando para ser descoberta.”

Carl Sagan

É fácil perceber que, frequentemente, temos ideias fantásticas e que não levamos muito a sério, exatamente porque apresentamos algumas características de ser rígidos com a conduta de pensamento. A partir do momento em que

assumimos uma flexibilidade em nossa mente para divertir-se mais ao invés de ser ríspida e demasiadamente analítica, começamos a criar estímulos que vão alterar em pouco tempo nossa capacidade criativa. É neste momento que temos os estímulos que propiciam a retomada da inspiração.

DICAS PARA ENCONTRAR INSPIRAÇÃO

Não espere sentado aguardando a inspiração aparecer para você. Cave e procure seus “tesouros escondidos”. Isso se consegue tendo iniciativa e colocando em prática sua proatividade.

Faça uma experiência e anote em um caderno uma pergunta para o seu cérebro: “Estou propenso a encontrar o que eu mais quero neste momento, então, onde devo focar?” Apenas feche o caderno e aguarde. Certamente, a resposta virá a qualquer momento. Esteja atento. Ele vai ativar as buscas mentais para encontrar alternativas. Para ajudar a abrir os canais, folheie revistas, procure assuntos diversos, busque alternativas, faça algo que não costuma fazer e deixe o cérebro lhe dar a opção.

“Você cria inspiração quando inventa um desejo dentro de você.”

Jorge Sabongi

Se nada acontecer, abra o caderno e leia novamente antes de dormir. A pergunta, uma vez lançada, vai suscitar a possibilidade de um clarão a qualquer momento.

É muito importante se colocar no estado mental certo, encontrando a sintonia com as possibilidades que estão próximas.

A ideia é empreender em várias frentes as suas possibilidades

de se iluminar. Vamos embaralhar as peças do quebra-cabeça e começar a remontar.

Vamos pensar em alternativas que possam lhe dar mais vida, propiciar mais otimismo e, claro, lhe oferecer a possibilidade de inspirar-se mais com tudo o que existe ao seu redor.

1. Tome mais iniciativa para fazer as coisas; comece a se movimentar;
2. Seja mais imprevisível e fuja de fazer tudo igual;
3. Preste mais atenção aos seus cinco sentidos, saboreie mais, veja mais, respire mais aromas e procure decifrar cada um. Brinque com as possibilidades de experiências sensoriais (tudo aquilo que você sente);
4. Brinque como uma criança novamente – deixe um pouco a realidade; Experimente criar perguntas inteligentes e as faça para crianças para testar as respostas que elas lhe fornecem. A criança, até certa idade, é isenta de senso crítico, exatamente por isso elas têm muitas ideias diferenciadas, muitas inspirações como consequência. Você vai se surpreender com a criatividade delas;
5. Faça uma lista de seus maiores desejos (liste 10, 20, 50 ou mais); avalie, em seguida, quais são os prioritários;
6. Procure aquilo que lhe falta, pois aí estará a sua inspiração; ao criar uma necessidade, o cérebro começa a procurar novos caminhos;
7. Brinque com sua própria criatividade: rabisque, faça mapas, gráficos, esboços...;
8. Tenha seu sorriso mais presente em tudo que fizer;
9. Tome alguns banhos demorados no chuveiro e reflita sobre algo interessante;
10. Ajude as pessoas de alguma forma e exija menos de si;
11. Não espere recompensas em nada que fizer na vida;
12. Procure biografias inspiradoras e leia muitas citações, frases, aforismos. Depois disso, comece a escrever suas próprias frases interessantes. Anote e vá guardando (não jogue fora!);
13. Leia as histórias em quadrinhos do Tintim; elas têm quase 100 anos e são extremamente atuais; ocorrem em diversos lugares do mundo, muitos deles, pitorescos; Tintim é um personagem sempre muito otimista e objetivo;
14. Procure lugares em que você possa ouvir o barulho do vento e mais nada, desligue-se de tudo e observe como sua mente flui. Não existe ansiedade em lugares assim;
15. Crie uma caixa de recortes de imagens e vá guardando o que acha maravilhoso.

Visualize cada um deles e veja o efeito que causam em sua memória;

16. Desperte sua criança interior chamando os amigos para jogar War, Banco Imobiliário, Imagem e Ação, etc. Brinque mais com seus filhos e seus sobrinhos. Crianças normalmente possuem muitos brinquedos interessantes (soldadinhos, carrinhos, animais pré-históricos, aviões para montar, personagens de desenhos animados, trens, automóveis antigos, bichos do zoológico, super-heróis, casas coloniais,...), o importante é entrar no clima com eles;

17. Tire um final de semana apenas para deixar a mente em devaneio: ouça muita música de todos os tempos, veja filmes renomados, leia um livro que balance seu coração. Procure algo que se apaixone e faça “pipocar” suas melhores sensações.

Você irá descobrir seu real interesse exatamente nas coisas que nunca viu e talvez nem sequer tenham passado pela sua cabeça.

“Tudo tem beleza. Mas nem todos podem enxergar.”

Confúcio

Em tudo isso apresentado, reside a prosperidade. Ela dá sinais, muitas vezes, de forma simples, outras, com extrema abundância, mas é inegável que ela lhe proporciona o aditivo das suas inspirações. A prosperidade nos diz que “a felicidade é agora, se você assim o desejar”.

Um bom hábito que podemos adquirir na vida é ser alguém constantemente inspirado. Alimente sempre seu entusiasmo que isso se torna possível.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 2

· Visite uma estação ferroviária de uma cidade muito calma;

- Mantenha a sua palavra, mesmo quando sentir um calafrio;
 - Não fique confinado a uma sala: descubra o que gosta de fazer e faça;
 - Escreva suas frases inspiradoras (as primeiras, em geral, são horríveis, mas depois melhoram!);
 - Adote a decisão de não desistir nem protelar aquilo que começa;
 - Aprenda como fazer meditação;
 - Procure pela natureza e observe a beleza de várias formas e ângulos;
 - Encontre soluções que não exijam dispêndio financeiro;
 - Visite uma feira de ciências;
 - Coloque 10 micrometas diárias em sua agenda e cumpra todas no dia;
 - Seu trabalho pode ser mais divertido se resolver encará-lo assim;
 - Quando estiver em uma festa familiar, observe como se comportam as crianças, principalmente as de até cinco anos;
 - Seja grato hoje e todos os dias por tudo aquilo que você conseguir;
 - Anote as cinco coisas que mais gosta de fazer e comece o quanto antes;
 - Faça um exercício de ouvir mais e falar menos em uma roda de discussões;
- Pegue um papel e desenhe o que vier a sua cabeça... E

guarde! No dia seguinte, escolha as cores e pinte como desejar.

Capítulo 13

Como ter inspiração todos os dias da sua vida

Pessoas diferem umas das outras. Cada qual tem suas experiências diárias e seus próprios meios de pensar. Isso automaticamente já diferencia todas de modo geral. Não existem fórmulas prontas que servem para alguns e, da mesma forma, possam se adequar coletivamente.

Exatamente por este motivo, procuro escrever livros de inspiração e reconstrução pessoal, evitando sugerir receitas de bem-estar e felicidade que são baseadas em algumas regras específicas. Tudo que tiver que acontecer, será diferente para todos neste sentido, pois cada qual tem seu modo de produzir.

Os fatores que podem e devem ser inerentes a todos são aqueles que definem valores, princípios e virtudes, exatamente os alicerces de vivência de todo ser humano.

Uma pessoa que não conhece os seus **valores humanos** (o que é mais importante para ela neste momento da vida) mal compreende a importância das **virtudes** (padrões e características que norteiam os indivíduos à prática do bem) e pode ter **princípios** (ditames morais) confusos.

Acredito que cada um deve encontrar suas próprias formas de pensar e estabelecer o que gosta ou não, o que lhes serve ou não e, principalmente, estabelecer procedimentos que vão render prosperidade com menos dificuldades do que pela

tentativa e erro. O respeito ao espaço alheio é indispensável.

A partir do momento em que mostramos como funcionam determinados mecanismos, cada pessoa tem sua interpretação e maneira de adaptar aquilo que pode lhe representar um ganho no sentido de ser uma peça a mais em seu quebra-cabeças de desenvolvimento pessoal.

Alterar formas de pensar de alguém depende muito das convicções que ela tem. Muitas vezes, não percebemos com nitidez o lugar e o momento em que estamos. É preciso uma inspiração que pode vir de uma simples palavra, um parágrafo, um texto, uma imagem e até mesmo de um som. Perdi as contas em minha vida das vezes em que apenas uma palavra ou uma única frase se tornaram fatores decisivos para que eu mudasse totalmente muitas concepções que mal haviam se alinhado em minha mente. Podemos estar totalmente perdidos, mas uma única condição pode mudar tudo e descortinar um novo panorama. Habitue-se a observar isso em sua vida. Algo que surge do nada e altera completamente as condições do seu histórico interno. Automaticamente, você passa a pensar diferente.

Os pensamentos se expandem e começamos praticamente uma nova jornada.

Encontrar o caminho para se tornar uma pessoa inspirada de maneira contínua só depende da sua intenção de abrir seus canais motivacionais (entusiasmo, percepções, desejos, vontades e intenção). Você pode definir exatamente qual é o seu estilo para isso. O que podemos fazer a partir daqui é lhe mostrar um painel de informações que poderá ser um marco

inicial na sua tomada de decisão e melhoria nas percepções.

Em meus estudos, observo que a grande maioria das pessoas desconhece como se sensibilizar para perceber suas inspirações, muito menos, a importância disso. Da mesma maneira, estas pessoas também não entendem os meios de desenvolver seu entusiasmo. Outra grande parte também faz isso de modo automático e sem propósito.

A verdade é que, quando tomamos a dianteira de nossas vidas para estudar “**como realmente funcionamos internamente**”, percebemos várias nuances que nos indicam que a grande maioria das respostas as quais buscamos se erguem quando atentamos para elevar nosso autoconhecimento. Procure entender onde e como são produzidas suas emoções e você diminuirá significativamente seus problemas de ordem emocional. Entenda como funcionam seus órgãos que você saberá exatamente os deslizes e exageros que não deve mais cometer para arruiná-los. Descubra como fluem seus pensamentos e perceberá que, muitas vezes, toma atitudes irrefletidas por pura inocência. Este é um século para o ser humano entender e lapidar suas estruturas internas.

Não existem fórmulas para se adquirir mais inspiração. Elas apenas acontecem. São evocadas a partir do momento em que temos em nós uma série de características favoráveis que possibilitem sua assimilação e aproximação (percepção aguçada, concentração, intuição, sensibilidade, intenção,...).

A partir da forma mais aperfeiçoada como você se vê e percebe tudo que está à sua volta, estes sinais se abrem ou se fecham. Quando você entende que funciona como um ímã

energético, isso facilita muito a atrair as condições propícias que podem alterar várias concepções e meios de observar as pessoas, a natureza, as situações e todo este manancial de complexidade em que estamos envolvidos.

É muito mais fácil do que possa imaginar. Inicialmente, pense que a maioria das respostas que procura em sua vida está armazenada dentro de você. Não é preciso ir tão longe para entender muita coisa que parece indescritível. Elabore perguntas para si e comece a pensar novas alternativas de respostas. É preciso dar um basta em tanto devaneio diário que a vida atual nos impõe. Em algum momento, as pessoas acordam e percebem o quanto estão perdendo de tempo com futilidades em suas vidas.

O modo de interpretar a **inspiração** também depende de cada pessoa. Não é preciso nenhum poder paranormal para decifrar. Para alguns, pode parecer algo extraordinário, divino ou sobrenatural. Para outros, é um momento de influência mental que propicia uma ideia ou ideias a serem elaboradas. Para outros, ainda, é um conjunto de fatores e procedimentos pessoais que se mesclam e propiciam uma forma diferente de expandir uma criação. Ou também podemos supor que é uma organização de dados dos pensamentos na mente. Podemos afirmar que é um pouco de tudo isso. Não importa exatamente a raiz, mas os frutos que ela produz. A inspiração pode estar dentro de você, gritando para ser ouvida. É possível que você esteja silenciando-a com frequência, sem dar a mínima atenção.

Na Grécia Antiga, existia a crença de que as Musas eram deusas que costumavam inspirar a literatura e as artes, falando

diretamente aos seres humanos. Isso pode ser considerado uma retórica poética, ao mesmo tempo em que podemos dizer que é uma explicação para algo inexplicável, que é a questão da movimentação da energia dentro de nós de forma inteligente.

Pense que o fluxo de energia que possui internamente pode lhe conceder uma série de informações e respostas, bastando utilizar a reflexão e procurando as respostas por assimilação daquilo que não podem ser explicadas com simples palavras. Percebê-las suscita uma espécie de sintonia especial em algo no qual você tem um foco específico ou se mostra acessível.

A inspiração pode estar em toda parte se você assim o desejar. Depende do seu olhar.

Quaisquer atividades que queiramos desempenhar, teremos a opção de fazer de forma mecânica ou exercendo nossas condições de estreitar as percepções para criar uma proximidade maior com o momento, ao mesmo tempo em que ativamos nossa sensibilidade. Muito do que fazemos atualmente é de forma mecânica. Sabemos que grande parte das atividades obedece a uma rotina simplificada. Muitas delas requerem atenção e sensibilidade. É isso que dá cor à vida. Talvez esteja muito mais no piloto automático do que imagina.

“A notícia ruim é que o tempo voa. A notícia boa é que você é o piloto.”

Michael Altshuler

Imagine uma longa estrada em que você não vê o fim no horizonte. Você para o carro e desce para observar a paisagem de todos os lados. Observa tudo: a temperatura, a direção do vento,

as árvores, as distâncias, o relevo, a posição das nuvens, as figuras ao longe e tudo que faz parte daquele quadro multidimensional. Quase não existe nenhum carro passando e o que você ouve é apenas o barulho do vento indo e vindo. Os cheiros se confundem, ora com uma leve fragrância de capim, ora com algo completamente inodoro. Isso pode ser deveras inspirador para o reagrupamento de seus pensamentos ou pode ser apenas um calor insuportável, um lugar inóspito e sem o menor atrativo. A forma de “agregar algo” encantador, poético, extraordinário, terapêutico, amplificado, histórico, espiritual ou multifacetado é você quem define. Dentro de nós, existe um ambiente que criamos de acordo com nossos humores e que o próprio entusiasmo favorece. Dependendo de como acontece o nosso estado de espírito, estes “ambientes” são mais belos ou simplesmente horripilantes para as nossas sensações. Dependendo, também, do momento em que estamos vivendo, a construção destas atmosferas pode ser extremamente otimista ou pessimista.

Quando você estabiliza seu entusiasmo, os altos e baixos são redimensionados: sua paciência se amolda, a visão muda e você se abre para novos entendimentos.

O mesmo acontece ao observarmos as pessoas ao nosso redor. Podemos nutrir todos os tipos de sentimentos, tudo depende de como nos conduzimos internamente. É preciso lembrar que as relações pessoais envolvem uma série de possibilidades: se somos pessoas amorosas e privilegiamos o contato, o afeto, se prezamos as amizades, se nos embevecemos de estar na companhia de outros, se sabemos conviver em grupo, se somos

pessoas próximas, se nos entregamos sem cobranças e exigências interesseiras, tudo isso vai influir no resultado final de nossas inspirações.

É importante lembrar que o primeiro passo é ter um bom descanso. Muita gente não respeita seus limites de cansaço do corpo. Alguém estressado e exausto com a comunicação do dia a dia certamente irá preferir distância de tudo, só normalizando quando a mente abrandar a fadiga.

Fazer de nossos dias algo excepcional depende da força interna que despertamos em atribuir valor às pequenas coisas, como também à maneira como valorizamos o ser humano. Todos nós já tivemos dissabores na vida com uma série de pessoas e em diversas ocasiões de nossa existência. Faz parte da vida de todos. Isso não quer dizer que teremos que ser sempre ríspidos, sisudos, descorteses, frios ou quaisquer comportamentos que os afastem de nós. A simpatia é uma virtude para ser estudada.

Cada dia tem sua beleza em especial. Não são todas as pessoas que conseguem observar as coisas assim. É preciso procurar nos despir de todo tipo de preconceito, zanga, desconfiança, comparações, arrogância, etc.

“Se olharmos para o mundo com amor à vida, O mundo nos revelará sua beleza.”

Daisaku Ikeda

Se dependermos apenas do que temos à disposição diariamente para o nosso avanço e crescimento, estaremos sujeitos a muitas doenças emocionais, ou seja, distúrbios e

deterioração dos nossos pensamentos. Perceba que somos dirigidos pela mídia, pelo sistema, pelas próprias pessoas que estão contagiadas com o desânimo e as sensações em diversos graus de instabilidade e dor. É preciso sair desta estrada e pegar outra via de acesso que nos possibilite enaltecer o que temos de melhor. Mesmo que isso represente sair do caminho por onde a grande maioria trafega.

Faça um teste neste momento e anote 10 tópicos de pesquisa se você fosse trabalhar no seu computador “agora”. Pense em 10 assuntos que lhe proporcionariam riqueza intelectual e melhorariam as condições dos seus pensamentos:

No.	Assuntos a serem pesquisados que o ajudariam e pensar melhor e se reconstruir (em qualquer área)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Foi difícil elencar estes itens, não? É natural sentir esta dificuldade. Vivemos tão assolados com tantos assuntos insignificantes, rudes ou cruéis, que não nos atemos a colecionar temas relevantes que poderiam ser raciocinados, proporcionando-nos crescimento imediato para ser alguém melhor.

Descobrir alegrias autênticas e naturais depende das condições como vemos nossas relações com o mundo nos dias atuais, como observamos e avaliamos nossas vivências. Se você não tem tempo para pensar nisso, considere a possibilidade de acordar um pouco mais cedo para refletir como tem sido suas rotinas nos últimos anos. A maioria vive as condições de acordar, trabalhar, estudar e dormir, sem tempo para mais nada, exceto nos finais de semana. Pense inicialmente em acordar 30 minutos mais cedo diariamente para ampliar seu tempo e ver a realidade por outro prisma. Chame este momento de “período de reconstrução”. A ideia aqui é propiciar a você novas formas de se inspirar naturalmente com o tempo, oferecendo condições de fazer disso um hábito corrente para o resto da vida.

ESTAMOS DIARIAMENTE EXPOSTOS AO QUE HÁ DE PIOR

Para evocar inspiração, seus pensamentos necessitam assumir uma condição diferente do negativismo que o mundo atual nos impõe. Se você procurar por notícias boas, dificilmente encontrará. Elas não são interessantes do ponto de vista da motivação mercadológica. O *marketing* nos mostra o bem-estar, só que não nos ensina como mantê-lo por mais

tempo ou correntemente: é preciso que estejamos eternamente insatisfeitos e consumindo para manter a máquina. Parte-se do princípio de que você precisa estar mal, para desejar comprar algo e estabilizar seus ânimos, voltando a uma normalidade para ser feliz. A venda e a divulgação, tanto de notícias como de formação de hábitos de consumo, normalmente se propagam melhor com tudo aquilo que é de mais exagerado, bizarro e angustiante (quanto pior se está ou se sente, mais aguça o desejo de mudança e com tendência a comprar). O ser humano não procura por notícias boas, pois sente monotonia com este tipo de escolha. Ele procura por aquilo que lhe causa tensão, escândalo ou comoção, exatamente para exaltar seus desejos pela novidade e, ao adquirir, sentir-se um pouco mais feliz.

A divulgação de notícias boas está muito mais para o lado da pieguice do que da satisfação e identificação. Simplesmente, não tem apelo. O prazer em ouvir notícias boas dura pouco. Infelizmente, temos mais propensão em querer aquilo que mais nos provoca e nos faz tensos. É preciso vencer esta sensação vil, atendo-se ao que realmente é construtivo.

Perceba que notícias de pessoas que alcançam êxito, que conseguem algum tipo de vitória ou superação, normalmente são regidas por sentimentalismo, que visa mais à comoção do que àquilo que é real. É preciso embalar aqueles que assistem com algum tipo de apelo emocional, caso contrário, não desperta a atenção. Já as notícias sensacionalistas chocam de imediato, provocando comentários e despertando curiosamente muito mais atenção.

Fomos habituados a conviver com isso desde pequenos. São

poucos os anúncios e programas que privilegiam os avanços e os progressos. A maioria se prende aos retrocessos e aos atrasos de vida como forma de buscar motivação. Algo que nos faça sair do lugar e nos mexermos.

NOSSO PODER DE TRANSFORMAÇÃO

É preciso mudar este perfil e os processos mentais a que fomos impostos, se desejarmos nos tornar alguém inspirado.

Pense nas seguintes frases como sendo **mantras de otimismo** para fazer de cada dia um momento especial a ser vivido:

- Sou afortunado por estar aqui hoje, neste momento.
- Tenho capacidade para realizar o que eu desejar, apenas preciso planejar isso;
- Posso melhorar minha vida a cada dia, pois consigo encontrar inspiração por onde passar;
- Cada manhã é o começo de um novo dia e de novas construções;
- Procuro aquilo que realmente me energize emocionalmente;
- Encontro estas possibilidades em algo que me faça sorrir todos os dias;
- É possível atenuar o medo de buscar coisas novas, se me acostumar a observar tudo de várias perspectivas;
- Nos tempos atuais, tudo requer renovação, não quer dizer tratar como descartável grande parte do que já consegui;
- Tudo tem um tempo de vida útil e, quanto mais puder prolongar esta vida, menos custos eu terei que administrar nos próximos anos; viver trocando tudo o tempo inteiro só acelera meu desejo consumista;
- Uma situação não necessita ser extraordinária ou sobrenatural para que possa ser valorizada; é no detalhamento que residem grandes alegrias; sou eu quem pode dosar as diversas variações de cores;
- Existe prazer em contemplar os detalhes das coisas, das palavras utilizadas, das ideias, dos comportamentos a que estamos expostos; o fascínio é descobrir como funciona cada engrenagem;
- A satisfação e o bem-estar são muito fáceis de encontrar, é uma questão de querer; se desejar, posso me ater também a tudo que é negativo e mobilizar este tipo de energia: este é um procedimento que preciso inviabilizar a cada dia;
- Descubro diariamente fontes na natureza que me instigam sensações de

leveza, encanto e serenidade;

- Existem pessoas que superam obstáculos e conseguem algo profundo, mesmo que suas vidas contrariem isso; cada um tem uma força dentro de si que desconhece e só é utilizada quando vem o desespero;
- Vivemos o resultado do trabalho de desenvolvimento de centenas de gerações para chegar ao conhecimento e conforto que hoje encontramos. Sacrifícios que foram feitos na época, hoje não são mais necessários. A roda não para, e não é possível que eu não possa desfrutar um pouco de tudo isso, todos os dias; para desfrutar uma paisagem em uma estrada, eu preciso apenas parar o carro e descer por alguns minutos; ao voltar a dirigir, sinto que algo estranho e agradável ocorreu dentro de mim;
- Sou eu quem pode modificar as minhas próprias temperaturas de humor;
- Grande parte das doenças da humanidade foi erradicada e as vacinas para isso, nos dias atuais, custam valores insignificantes. O que foi um estorvo durante séculos, hoje não representa mais preocupações;
- Tenho à minha disposição, nos dias atuais, a informação que eu desejar para ampliar meus conhecimentos se quiser me construir e ser alguém melhor, enquanto que, no passado, necessitaria de anos de minha vida derrapando para progredir apenas alguns passos;
- Através de relatos da história, temos condições de promover uma série de atitudes que não nos levam a cometer erros graves que outros cometeram no passado;
- Somos herdeiros de um processo tecnológico que nos propicia buscar formas avançadas de sobrevivência, bastando encontrar aquilo que mais nos agrada e isolar o que nos torna infelizes;
- Enriquecemo-nos a cada dia quando praticamos a empatia e pensamos que podemos produzir melhorias na vida de muitos;
- Temos a opção de aprender atualmente qualquer habilidade que desejemos, bastando apenas estar propenso a fazê-lo;
- Acordar todos os dias e pensar quantas pessoas eu posso tornar mais felizes com aquilo que pratico é realmente alentador;
- Posso encontrar “arte” onde for. Mesmo aquelas que foram criadas há centenas de anos e que foram preservadas por sua importância cultural. Tudo está à disposição, bastando apenas procurar para apreciar;
- Qualquer esforço altruísta pode ser considerado e desenvolvido. Ajudar pessoas é um dos maiores prêmios que posso receber. É uma das maiores fontes para recarregar minhas energias; o doar-se produz satisfação interior.

- Sinto orgulho das experiências passadas e pensar que, naqueles momentos, fiz o que era o melhor de mim ou mesmo o que era meramente possível e humano;
- Posso mudar o fim de qualquer história em minha vida, pois sou livre e tenho condições de alterar meu destino; todos nós somos os melhores roteiristas para escrever sobre nossas histórias de vida; A única situação que não posso mudar é a morte. As demais, todas podem ser alteradas, dependendo da minha intenção ou vontade;
- Os sonhos fazem parte de minha vida, portanto, posso escolher tantas possibilidades que me concedam dar impulso as minhas aspirações. Posso pintar uma paisagem com uma paleta de 10 cores ou, então, com 120 cores; é uma questão de escolha e refinamento da riqueza da tela que desejo criar. A vida é uma obra de arte que cada um define como será sua tela para deixar para sempre, a fim de ser contemplada pela eternidade;
- Não vivo apenas de felicidade. Independentemente da dor e das dificuldades encontradas, tenho a oportunidade de saborear todos os tipos de emoções e encontrar saídas plausíveis para um realinhamento; cada vez que isso acontece, cresço e me desenvolvo significativamente;
- Cada nova experiência se entrelaça ao meu histórico de vida e se remonta para um próximo momento que poderá ser breve, como também daqui a décadas;
- Posso sentir a vitalidade de estar vivo em cada segundo, cada minuto, cada hora ou cada dia. Por incrível que pareça, posso mensurar o tempo de cada atividade e permanecer ou mudar as sensações ao meu estilo;
- Faço parte da única espécie no mundo que pode registrar seus feitos e deixar para as próximas gerações como relatos históricos. Através dos relatos de tantos outros que viveram, sou privilegiado com muita informação útil que facilita minha vivência e progresso atual; exatamente por isso sou muito grato;
- Estou neste planeta por um tempo pequeno e posso fazer uma diferença deixando a minha marca para o bem, independentemente da quantidade de esforços que isso possa representar;
- As decisões que tomo são o resultado do que fui, do que sou e do que me tornarei. Só posso alterar isso se mudar as minhas escolhas.
- Em tudo que vivo, sou o resultado da soma total de minhas escolhas e decisões que fiz em diferentes momentos de minha existência. Isso propiciou o colorido de minha tela, pintada nem sempre com alegria, nem sempre com total satisfação, mas repleta de superações.
- Tenho consciência de que o tempo está passando e que, se tiver que começar a agir para melhorar alguma condição, o momento é exatamente agora.

Em suma, podemos refletir com qualidade e entender que toda escolha é um risco e, mesmo que nos conformemos ou não, a realidade continua acontecendo. O tempo não para. Para prosperar, é preciso agir.

Em outras palavras, a prosperidade, consequência e fruto de tantas inspirações, é uma questão de escolha e determinação. A partir do momento em que fortificamos nosso entusiasmo, maravilhas começam a acontecer, pois ele é a energia interior que propicia a tendência à inspiração.

Durante nossa existência, pintamos uma tela totalmente personalizada, onde a grande maioria dos resultados se combina, mesmo à custa de muita dificuldade e sofrimento. Temos a liberdade de construir cada passo, cada pincelada. Ao final de nossa vida, podemos ter pintado uma belíssima tela ou algo medíocre. Comece a pensar como está sua tela neste momento.

Todos nós temos contratempos e dificuldades que nos tiram do sério. Eles desafiam nossas capacidades. Se pensarmos tecnicamente, somos administradores das adversidades e do acaso. Tem muita gente que vive exclusivamente para administrar problemas do dia a dia. A realidade que queremos para nós é muito mais branda, recheada de alegrias e muito bem-estar. Problemas têm que ser varridos e atenuados. Quanto mais pudermos abrandá-los, melhor. Aqueles que conseguem superar com maestria as suas contrariedades alcançam maior grau de elevação e sensações. Não ficam sujeitos a tantas intempéries.

Para isso, você pode não acreditar, mas é uma questão de

treino. Exatamente treinar para ser **especialista em fazer boas escolhas e boas decisões**. Isso, por si só, reduz drasticamente a incidência de problemas, pois nos habituamos a fragmentá-los não importa o quanto possam parecer difíceis, selecionando o que é mais propício.

Após isso, também precisamos **treinar em nos tornar mais positivos**, como veremos no próximo capítulo.

As dificuldades estão presentes em tudo. Se tivermos em nosso histórico mental a mensagem de que costumamos superar quando os problemas se apresentam, podemos nos considerar afortunados. Tombos são possíveis, mas eles acabam se tornando bem mais leves. É assim que nos aperfeiçoamos, avançamos e progredimos. Temos nossa força normal e a **energia de reserva**. Observe que, quando pensamos estar derrotados e, por algum motivo, surge um novo alento, costumamos encontrar saídas que nos revitalizam e vamos além dos nossos medos e desconfortos. São estes alentos que devemos sempre procurar, sabendo que apenas uma única inspiração pode alterar todo o curso da nossa história. O que era escuro torna-se claro. O impossível se torna realizável. A melancolia pode se tornar alegria e nós podemos mudar aquilo que nos aflige com nosso poder de superação. Basta perceber o clarão e agarrar o raio.

A SUA FORMA DE ATUAR E PERCEBER O MUNDO

Um dos maiores erros que podemos cometer para perdermos a conexão com o mundo em que vivemos é atuar neste grande teatro da vida de forma inconsciente, fazendo tudo sem pensar, de forma robótica, motivados pelo condicionamento. Isso, por si

só, tende a debilitar nossas inspirações. O fato de optar por permanecer em uma zona de conforto, onde queremos fazer as mesmas coisas a que estamos acostumados, sem perceber quanto não alteram em absolutamente nada no resultado final e, pelo contrário, gastam o precioso tempo de nossa existência, é o início da decadência. Exatamente este é o retrocesso que não queremos para nós. É preciso acordar para mudar isso. Precisamos de novos ares, ampliar as amizades verdadeiras, novos valores e muito poderá ser alterado para um momento seguinte.

“Uma música que o inspira demais perde o efeito se escutá-la muitas vezes.”

Jorge Sabongi

Podemos ter a alternativa de nos tornar mais criativos diante de tudo que realizamos, principalmente, eliminando as mesmices.

Alguns pontos devem ser levados em consideração se quiser se tornar alguém diferenciado e com uma inspiração presente acima da média:

- Estabeleça suas fontes de inspiração: professores, amigos, familiares, colegas, personagens da história, pensadores, filósofos, etc. Nem todos pensam nisso e procuram, sozinhos, encontrar as saídas, sem ter em quem se idealizar;
- Cada pessoa tem algo para ensinar, então, aprenda a ouvir; cada um tem sua história e muita coisa para dizer;
- Qualquer tipo de arte tem o poder de nos enlevar para outro momento; apreciar o talento e o belo nos enche de energia e vitalidade;
- Todo ser humano tem suas fraquezas, mas aqueles que têm consciência disso e não se deixam abater, podemos dizer que possuem uma vantagem significativa para resolver suas dificuldades. Encontre seus pontos fracos e trabalhe cada um deles até eles se tornarem fortes;

- Se, em algum momento, você se sentir sozinho, saiba que não é o único; aproveite a ocasião para refletir sobre as dúvidas e situações que o incomodam; nossos pensamentos são teias riquíssimas para alguns, frágeis e ineficientes para outros; você faz a escolha;
- Encontre formas de limpar a mente quando estiver saturado de informações: pratique algum esporte, faça algum exercício, uma caminhada, dirija alguns minutos apenas pensando e ouvindo músicas. Promova uma limpeza nos pensamentos de vez em quando. Isso faz uma diferença incrível;
- Ter um padrão faz bem e é normal, porém padrões podem ser melhorados e sofisticados. O padrão deve ser apenas a linha de condução. Manter o foco em um mesmo padrão durante muito tempo pode lhe aprisionar à forma diferenciada de pensar; utilize os padrões como normas para seguir um rumo, não como uma regra rígida e arcaica;
- Aqueles que se habituem a fazer reflexões diárias conseguem pensar com mais agilidade, pois estão colocando considerações e raciocínio sempre em prática.
- Habitue-se a não ter pressa na realização das suas atividades complexas. Tudo que apresenta dificuldades e responsabilidades tem que ser bem pensado em cada passo, e não realizado aleatoriamente ou com afobação.
- Se perceber que existe uma dificuldade em determinado momento, faça pausa de alguns minutos para pensar exatamente em como obter os melhores resultados. Respirar e tomar ar fresco também são formas de progredir no que está fazendo. Faz parte do processo.
- Como mencionamos, a maioria das pessoas vive em uma zona de conforto e não quer sair dela (o pior é que não enxergam isso; conseguem ver apenas nos outros); acostume-se a se movimentar e buscar algo para fazer ou criar;

Tantas observações e reflexões auxiliam a colocar ordem na conduta de pensamento. Quando nos sentimos leves, tudo nos inspira. Nestas condições, você passa a ser uma antena que capta informações que estão diante dos seus cinco sentidos que, muitas vezes, pelo excesso de inquietação, não se aproximam.

Observe como as pessoas menos preocupadas estão sempre com um brilho novo. O ar está cheio de sopros de inspiração. Elas conseguem sintonizar nitidamente as vibrações.





FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 3

- Se você fosse escrever um livro e publicar, como se chamaria?
- Evite criticar tudo e reclamar da situação;
- Pegue uma estrada e coloque um CD do *Credence Clearwater Revival*;
- Dirija sem pensar em cobranças internas e sem pressa, por algumas horas;
- Pare o carro para fotografar paisagens com diversos planos de imagem;
- Assista a documentários que explorem belezas naturais;
- Visite um planetário;
- Quais são seus maiores heróis?
- Anote seus principais lugares para visitar no mundo antes de morrer;
- Pratique arborismo;
- Ouça *podcasts* e estude as formas de falar dos oradores;
- Cultue também o seu espírito infantil, escolhendo um brinquedo que lhe agrade;
- Tente se projetar 10 anos adiante e ver como serão as pessoas e as relações;
- Anote seus 10 sonhos principais por ordem de prioridade para a próxima década;

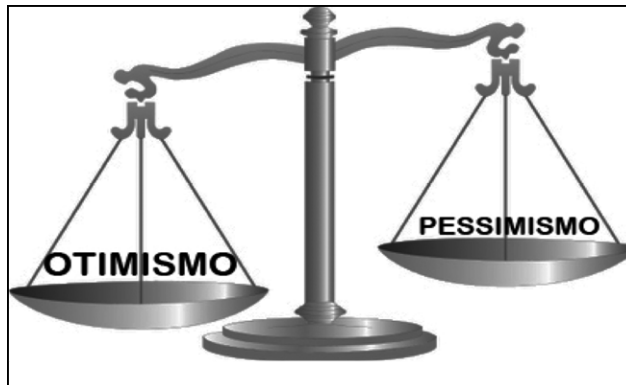
· Escreva, em uma folha de papel, todas as utilidades de “uma bola”: são muitas.

Capítulo 14

Como posso tornar a vida mais positiva?

Temos uma balança interna que mede nossas impressões pessoais e determina como nos sentimos para nós mesmos. Ela pende para o lado **positivo ou negativo**. Sem dúvidas, é um fator determinante em nossa autoimagem. Isso nos faz bem e também pode nos fazer muito mal, alterando nossos estados de espírito. Exatamente isso: somos otimistas ou pessimistas, dependendo de como regemos nossos estados de humor.

Vivemos em sociedade e, se não nos dominarmos nosso estado de ânimo, acabamos sendo levados pelas opiniões e pelo pessimismo das pessoas que nos rodeiam e, também, com o negativismo dos acontecimentos que ocorrem diariamente.



O otimismo tem que pesar sempre mais. Com excesso de pessimismo, prejudicamos nossa autoestima e nos tornamos pessoas insuportáveis para o convívio. Os comentários passam a ser afiados, quando não, ácidos. Exatamente o tipo de gente da qual a maioria das pessoas se afasta.

“O pessimista vê dificuldades em cada oportunidade; o otimista vê oportunidade em cada dificuldade.”

Winston Churchill

Quando somos muito **exigentes, intolerantes, inflexíveis e agressivos**, tendemos a nos tornar pessoas mais negativas, pois analisamos tudo pela ótica perfeccionista, o que pode fazer de nós pessoas extremistas nas opiniões, que não reconhecem os próprios progressos. Para pessoas assim, nada parece uma linha reta. Elas têm que encontrar curvas e buracos no meio do caminho, senão a atividade não parecerá normal.

A autocrítica constante e dura que algumas pessoas têm com elas próprias tira o prazer de realizar pequenas atividades e as torna companhias extremamente desagradáveis e arrogantes.

A autocrítica exacerbada também costuma desestruturar o equilíbrio desta balança. A pessoa encontra defeitos em tudo o que ela própria faz e também nas pessoas que a rodeiam, pois entra num processo crescente de rigidez de comportamento. É fundamental olharmos para nós mesmos para tecermos algumas análises sobre nosso comportamento e, assim sendo, ser parcimoniosos a ponto de reconhecer nossas falhas, fraquezas e dificuldades que podem ser melhoradas. Isso pode favorecer o crescimento pessoal. O excesso de cobranças pessoais é, sem dúvidas, nocivo para qualquer pessoa. A autocrítica só é salutar quando está baseada na intenção de promover melhorias, e não como forma de denegrir tudo o que faz ou observa. É preciso bom senso para criar metas e caminhos a serem trilhados (ações), visando superar a avalanche de pessimismo que a pessoa desenvolve emocionalmente.

Se, por outro lado, nos exercitamos para ser **bem-humorados, parcimoniosos, condescendentes e corteses**, teremos condições para fazer em pouco tempo a balança pender mais para o lado do otimismo.

Existem pessoas que nadam em um mar de pessimismo e costumam entrar em desespero diante dos seus problemas e das situações que, muitas vezes, podem ser bem fáceis de ser resolvidas. A rigidez e resistência que criam turvam a sensatez. O pior de tudo é que elas não sabem como reverter este tipo de condição. Elas têm “travas” que não as possibilitam ver aspectos positivos, mesmo que eles estejam diante de seus olhos. Nestes casos, a procura por um profissional qualificado, psicólogo ou psiquiatra é o caminho ideal.

A boa notícia é que existe possibilidade de mudar isso.

“Habitue-se a desprezar suas vozes internas de pessimismo.”

Jorge Sabongi

É uma questão de treino e ajustes nas formas de comportamentos, tornando-os refinados e harmoniosos. São observações minuciosas que podemos passar a estabelecer nas nossas relações com o mundo. Às vezes, somos por demais rigorosos com tudo e, no final das contas, perdemos a chance de aproveitar um pouco mais as situações.

Pense bem: pessoas mal-humoradas com tudo que lhes acontece têm uma nuvem negra sobre suas cabeças que caminha junto com seus passos e assolam seus resultados. Torna-se difícil de elas obterem êxito em grande parte do que realizam, pois elas se tornaram eficazes em puxar seu próprio

tapete.

Observe como as pessoas negativas tendem a ter bem menos inspirações do que aquelas que vencem estas condições. Elas têm uma preocupação excedente com tudo que acreditam que possa dar errado. E isso é uma constante. Imagine o quanto tudo isso ocupa de espaço precioso dentro dos seus pensamentos, corrompendo a imaginação.

Todos nós estamos sujeitos às diversas flutuações de humor no cotidiano. Ter uma balança que pende para os dois lados, dependendo das nossas sensações, é uma questão normal. É praticamente impossível sermos totalmente positivos em 100% das condições.

A maneira como reagimos a estas intempéries é que faz a grande diferença entre uma pessoa e outra. Aquelas que possuem domínio sobre seus comandos e decisões geralmente assumem condutas diferenciadas e, exatamente por isso, são consideradas pela grande maioria como mais estimadas, requisitadas, agradáveis e passíveis de boa convivência.

Por mais otimistas que possamos ser, estamos sujeitos a nos tornar, em alguns momentos de nossas vidas, pessoas que olham mais para o lado negativo das demais e dos acontecimentos do que o normal. E é exatamente a isso que precisamos ficar atentos.

Enquanto formos suscetíveis a pender para o lado do pessimismo, estamos desestabilizando também nosso entusiasmo.

Na grande maioria dos casos, acontece de forma involuntária. Não é porque queremos. Sofremos uma “imposição” de alguns

ramos de influência. Eles determinam atitudes das quais, mais tarde, nos arrependemos por não ser um pouco mais otimistas e atenciosos em nossas atitudes. Estes ramos que influenciam nossas formas de agir são:

- **Os ambientes** a que pertencemos;
- **As pessoas** com quem convivemos;
- **Os meios de comunicação** que nos martelam e nos induzem às comparações;
- **Os últimos registros mentais de decepções;**
- **As preferências por diálogos mordazes** (sarcasmo, corrosivo, picante,...);
- **As situações subliminares** a que somos expostos (propagandas e notícias que têm intenções escusas de manipulação);

Em função destes ramos de influência, passamos involuntariamente a nos imprimir restrições, tomando decisões e agindo, muitas vezes, contra nossa vontade. Quando percebemos, estamos contaminados, pendendo para o lado do pessimismo.

Observe como os hábitos diferem de ambiente para ambiente. Dependendo da localização em que você se encontra, as pessoas agem de um modo diferente das outras. Como se, em um bairro, as pessoas pensassem de uma forma e em outros tivessem pequenas diferenças naquilo que valorizam ou desprezam. Somos acostumados a agir mediante aquilo que nossa região dita como regras. Pessoas que nascem em um bairro, por exemplo, privilegiam certos costumes que em outro bairro praticamente podem inexistir. Em um grupo social, podem privilegiar o consumo de carne, em outro, as pessoas podem apreciar um estilo de alimentação mais à base de legumes e verduras e, quem sabe, peixes. Várias pessoas de uma determinada região tendem a assumir os mesmos costumes e

condutas de pensamento (memórias, rituais, sensações, hábitos,...) e, de alguma forma, nós, que ali convivemos, somos influenciados por isso. O que dizer de outras cidades, Estados e regiões. Cada comunidade assume traços de cultura própria e específica em cada região. Os costumes mudam também dependendo dos países, dos continentes e da região do mundo. Pense em quantas vezes você já agiu baseado nas condutas da comunidade que seu grupo social tinha por hábito, apenas para não contrariar as práticas do grupo, mesmo sabendo que sua alternativa poderia ser melhor. Somos influenciados por tudo que nos rodeia nas proximidades em que vivemos.

O mesmo acontece com as pessoas com as quais mantemos contato e que podem ser inadequadas ao convívio. É preciso manter um filtro neste sentido. Os meios de comunicação exercem igualmente este tipo de influência e somos, muitas vezes, carregados pela forma subliminar de conduzir nossas opiniões, desejos e comparações. Uma propaganda que faz você se comparar e se sentir inferiorizado certamente tem um poder subliminar de conduzir sua forma de pensar. Quando menos perceber, estará reagindo exatamente do modo como ela determina que reaja.

Se nos habituarmos a ser pessimistas com todas as decepções pelas quais passamos, provavelmente não sairemos mais de casa.

Temos uma disposição desfavorável para escolher caminhos que podem nos sabotar e por isso devemos lutar contra tais possibilidades. São caminhos nocivos. Algo ou alguém que nos influencia e até mesmo a própria mente. Quando menos

esperamos, agimos baseados nestes ramos de influência.

Muitas vezes, mesmo sabendo disso, escolhemos estes caminhos nocivos por mera indução ou fraqueza em mudar de opinião.

A possibilidade de ter um comportamento mais positivo do que negativo depende de uma série de condições. É inegável que aquelas pessoas que carregam consigo **mais otimismo**, fazendo pender a sua balança emocional mais para este lado, conseguem adquirir um amadurecimento emocional e, em consequência disso, alcançar mais vezes a felicidade.

Elas criam esta propensão, pois não se deixam abater por quaisquer circunstâncias. Vencem os próprios pensamentos limitantes que insistem em mantê-las preocupadas na maioria das vezes e acesas para colocar defeito em tudo.

Podemos aprender muito com nossas formas de agir e com os nossos próprios comportamentos. É importante que saibamos que, em nossas vidas, temos diversos tipos de **hábitos bons** (integridade, pontualidade, noção de limites, atenção, dedicação e tantas virtudes positivas) e **hábitos ruins** (manias, vícios, jogos, descontrole financeiro, desconfiança de tudo e de todos, desonestidade, dificuldades com a atenção, falta de princípios, comer em demasia e qualquer alimento fora de hora, etc.). Tudo isso nos cria uma desordem mental que excita nossa psique e gera instabilidades.

O grande golpe de mestre é saber definir quais são os hábitos ruins e conseguir extirpá-los um a um, o quanto antes. Os hábitos bons podem ser mantidos, porque eles vêm como consequência daquilo que fazemos de proveitoso para nós e para

aqueles que nos cercam, bastando nos manter atentos a fim de que não sejamos corrompidos.

VER AS COISAS COM BONS OLHOS É UM EXCELENTE HÁBITO

Você pode escolher observar cada episódio que lhe acontece de forma boa ou ruim.

É uma questão de compreender **como interpretar na própria mente**. Com otimismo ou pessimismo. A sua opção irá determinar muitos dos seus êxitos ou fracassos que terá na vida.

Existe uma proporção de otimismo e pessimismo que cada um abraça mediante o que está vivendo. São dois lados distintos:



OTIMISTA	PESSIMISTA	O QUE SE BUSCA?
Gentil	Detalhista	Resultados favoráveis Possibilidades de escolha Equilíbrio e estabilidade Calmaria emocional Proximidade
Confiante	Desconfiado	
Esperançoso	Amargo	
Positivista	Negativista	
Versátil e adaptável	Rígido e inflexível	
Parcimonioso	Egocêntrico	

Generoso	Mesquinho	social Credibilidade
Moderado, simplista	Arrogante, afetado	
Confiança em si, proatividade para agir e crença de que tem o controle. Prática em acreditar e aceitar alternativas e possibilidades. Bem-estar.	Excesso de críticas com tudo. Isolamento social, incômodos e perturbações. Sujeito à melancolia, angústia e depressão.	

Mediante as escolhas que fazemos, encontramos o que buscamos.

Todos nós somos um pouco otimistas e um pouco pessimistas. Observe que a proporção de 100% está em você. A forma como distribui seu otimismo ou pessimismo determina traços de personalidade que estão falando mais alto. Alguns aproximam as pessoas de você, enquanto outros podem afastá-las definitivamente. É exatamente uma balança. Quando aumenta um dos lados, o outro perde. É uma matemática simples. Se você aumenta seu pessimismo para 60%, automaticamente seu otimismo cai para 40%, do total de 100%. É uma questão de compreender o quanto a proporcionalidade pode alterar o resultado final (você). Cada pessoa deve estabelecer o seu equilíbrio, mesmo porque ele não é constante, e sim dinâmico: se altera o tempo todo.

Ocorre que ambos os extremos podem ser prejudiciais.

Ser demasiadamente pessimista corrói a personalidade. Da mesma forma, ser demasiadamente otimista pode fugir da realidade. O importante é estabelecer a parcialidade de modo que **aquilo que você busca** não seja comprometido.

“Não extinga sua inspiração e sua imaginação; não se torne o escravo do seu modelo.”

Vincent van Gogh

Se você é pessimista e encontra motivos para reclamar de tudo e de todos, nada está a contento, seu grau de desconfiança é muito grande. Experimente praticar as virtudes da coluna OTIMISTA. Isso irá alterar imediatamente aquilo que você busca:

- Resultados favoráveis
- Possibilidades de escolha
- Equilíbrio e estabilidade
- Calmaria emocional
- Proximidade social
- Credibilidade

Ao praticar a **parcimônia e a generosidade**, por exemplo, muitas situações começam a ganhar um rumo diferenciado e várias possibilidades de vencer o pessimismo começam a se fazer presentes, pois você estará pendendo para o outro lado da balança (otimismo).

Quando a pessoa sobrecarrega suas ações com **rigidez e inflexibilidade**, automaticamente ela está aumentando a sua porcentagem negativa e comprometendo o que busca. Tudo é passível de **adaptação e versatilidade**.

Tudo está ligado à forma como você vê e processa cada

informação. Para o positivista, de modo gentil e leve, ou para o negativista, com excesso de críticas e tensão.

Observe, por exemplo, sua rotina matinal. Queira ou não, é preciso um olhar amoroso e atento para se organizar. Nada de cobranças extremas ou humores alterados, afinal, o dia está só começando. É extremamente positivo, pois aciona seus comandos de disciplina logo cedo: acordar na hora certa, habituar-se a sentir algo bom logo cedo, beber água em jejum, praticar alguns exercícios de alongamento, fazer a higiene pessoal, fazer meditação, tomar banho e se trocar e ir tomar o café da manhã. Queira ou não, é uma forma de elevar sua vitalidade e se acomodar ao novo dia que chega. É um ritual de todos os dias, mas que precisa ser feito com dedicação. Descuidar do seu entusiasmo logo cedo pode desvirtuar todo o seu dia. Logo, ser otimista e fazer as rotinas matinais com atenção o favorecem iniciar o dia com estabilidade e confiança, sem broncas ou inquietações.

No lugar disso, sinta-se grato por estar vivendo mais um dia, com boa saúde e motivado para desenvolver novas possibilidades.

Ter uma boa manhã consciente ajuda a lhe atribuir uma mentalidade melhor para o restante do dia. Descarte a possibilidade de ouvir notícias negativas logo cedo, principalmente aquelas hediondas. Isso irá insuflar sua mente e pode desestabilizar seu humor de forma subliminar.

Capítulo 15

O planejamento ajuda a ser positivo

Nossa vida é baseada em planejamento. Aquilo que planejamos podemos colocar em execução e estabelecer os passos para dar continuidade.

É importante rever os planos já existentes todos os dias e estabelecer outros que podem completá-los. Tenho uma paixão exclusiva por escrever, rabiscar e produzir programas de desenvolvimento. Logo no início, percebi que tudo o que desejamos realizar deve ser projetado e programado com um ano de antecedência. A partir do momento em que detectei isso, nunca mais fiquei agoniado com prazos. As atividades passaram a ter tempo certo para ser executadas (ida a um *show*, viagens, saídas para dançar, aquilo que pretendo construir, esquemas que demandam criatividade, os artigos a serem escritos, as pessoas com as quais faço questão de conviver,...). Quando tomamos este tipo de iniciativa, a frase “não tenho tempo” deixa de ter significado. Acabo tendo tempo para tudo. São hábitos-chave: aqueles que faço questão que estejam presentes em minha vida.

“Tenha o hábito de colecionar bons sentimentos!”

Brunno Nascimento

Além deles, **planejar como melhorar a alimentação** para que seja mais saudável e o que deve ser deixado de comer, por representar dano à saúde, o **planejamento de gastos** mediante a

receita mensal, **as manutenções** a serem realizadas (em casa, no trabalho, nos objetos pessoais) e, também, aquelas **extravagâncias supérfluas** e necessárias que todos nós temos (um jantar de última hora, um evento que não estava na agenda, mimos pessoais como chocolates, etc.). Estar atentos com nós mesmos é uma condição que não pode ser deixada para última hora. Devemos ter atenção com os outros, mas é essencial termos atenção com a nossa pessoa. Fazer tudo pelo trabalho e pelas pessoas, deixando-nos sempre por último ou mesmo “se der tempo eu faço para mim”, realmente é uma condição limitadora, afinal, somos tão importantes quanto qualquer tipo de atividade que tenhamos em nossa lista diária ou as pessoas que nos cercam. Quando atendemos a nós mesmos, sentimos prazer interior, pois percebemos que valorizamos nossa pessoa. Quantas vezes fazemos tudo pelos outros e deixamos de fazer para nós? Para proporcionar prazer para outras pessoas, não medimos esforços e até costumamos desempenhar muito mais. Prazer não tem preço e saúde tem que estar nos primeiros itens a serem considerados.

Todos estes elementos formam um conjunto muito forte no sentido de nos tornar mais positivos a cada dia. Sentimos que grande parte daquilo que temos que desempenhar tem uma planificação e o que não pode ser esquecido, de fato, não será.

Não existe trabalho que mereça o nosso estresse constante. É preciso procurar realizar tudo com equilíbrio e parcimônia, caso contrário, nos sentiremos sobrecarregados e, principalmente, “culpados” por haver deixado chegar a tal ponto.

EXISTE UM ENCANTO QUE RENASCE COM VOCÊ TODAS AS MANHÃS

Levantar cedo é uma forma de se fazer feliz, pois o dia irá render mais. Aqueles que dormem até tarde não entendem o motivo por que se tornam enfadonhos e ansiosos. Perdem horas preciosas todos os dias, estendendo seu horário de sono. Eles têm sensações de não estar progredindo, de vazio e de inadequação por conta disso. Perder um período do dia constantemente não é uma condição normal para um ser humano. O dia encurtado é mais uma variável para nos tornar ansiosos.

É possível encontrar brechas durante o dia para ler, exercitando a mente e até mesmo exercendo alguns *hobbies* que não precisem de deslocamentos, como o manuseio de coleções, algum tipo de jogo de perguntas e respostas ou palavras-cruzadas.

O fato é que perdemos muito tempo hoje com as distrações a que nos permitimos durante o dia. Horas inoperantes em redes sociais ou *games*. É preciso conscientizar-se de que o tempo deve ser mais bem aproveitado. O fato de levantar-se cedo é o primeiro passo na questão de autodisciplina. É a troca de eventos noturnos ineficazes que avançam pela madrugada, as séries que devoram suas madrugadas sem hora para acabar, por um merecido descanso que pode torná-lo mais próspero. Lembre-se que são as escolhas que fazemos que determinam nossos resultados de longo prazo.

O horário noturno costuma ser esbanjado sem critério pela maioria das pessoas. Avançam horas adentro pela madrugada com atividades de gratificação instantânea que se tornam viciantes. No dia seguinte, o corpo cobra os resultados. É

importante lembrar que estas regalias consomem nossa **“energia de reserva”**. Acreditamos que acordaremos “só um pouco mais cansados” e que poderemos compensar. Este é um ledor engano. Os cansaços que acumulamos através das incursões noturnas precisam ser repostos com mais horas de sono nos dias seguintes, caso contrário, permaneceremos letárgicos e sem vontade para fazer as atividades.

Para obter bons hábitos é preciso acreditar que os resultados podem lhe trazer grandes proveitos. O esforço para isso é inevitável, mas extremamente compensador. Concentre-se em um bom hábito por vez e vá agregando os demais.

Pode parecer difícil no início. Com o passar dos dias, é perceptível a diferença.

À medida que agregamos bons hábitos, vamos mudando, aos poucos, nossas chaves internas. Isso faz com que melhoremos a porcentagem de otimismo. É uma questão de não desistir e ir até o fim.

“Lamentavelmente, os bons hábitos são muito mais fáceis de serem abandonados do que os maus.”

W. Somerset Maugham

Quanto mais nos esforçamos para desenvolver o autocontrole e a compreensão diante de tudo que nos acontece, mais angariamos determinação. Aos poucos, percebemos que os comportamentos negativos que tanto nos desvirtuam e nos tiram do eixo acabam perdendo força.

Algum tempo depois, é possível notar em algumas pessoas o quanto são levadas por palavras e comportamentos negativos

quase que em tempo integral. É exatamente quando enxergamos o quanto estávamos remando em uma direção de pessimismo. Perceba que, para melhorarmos e passarmos a ser mais positivos, é preciso primeiro olhar para dentro de nós e promover as correções.

O esforço que você empreende todos os dias de manhã, aliado a sua força de vontade, lhe proporciona iluminar o seu dia e se tornar uma pessoa mais positiva e vibrante. Funciona como um banho frio em todo o seu sistema. É a melhor maneira de despertar e ficar aceso, pronto para permitir a fluência de novas ideias.

Você se cobra a fazer um ritual matinal todos os dias que se torna um hábito salutar, permitindo uma série de modalidades para agregar. Também é fato que, para que isso tenha um bom efeito, haverá necessidade de dormir mais cedo. É uma troca justa, pois a permuta compreende garantir mais saúde (evitando dormir tão tarde), para obter mais produtividade e satisfação (acordando mais cedo).

Quando incorporamos uma boa rotina matinal, nosso ritmo muda de forma geral. A partir disso, você possibilita abrir seus canais motivacionais e ser uma pessoa mais inspirada.

Manter os pensamentos repetitivos dia após dia inibe a possibilidade de se entusiasmar e, conseqüentemente, obter inspirações. A questão é bem simples: se você faz as mesmas coisas todos os dias, durante semanas ou meses, também limita sua expansão criativa.

É importante lembrar também que a força de vontade é uma energia que funciona como um “aditivo finito” que temos. É

como se sua vontade se tornasse aditivada e você ganhasse uma potência maior durante certo período.

A força de vontade não funciona o dia inteiro. Ela começa o dia com energia total quando você acorda e vai se esvaindo no decorrer das horas. Observe como, ao cair da noite, é difícil mantê-la, principalmente se teve um dia de muitas exigências mentais. Existe uma quota que, uma vez esgotada, nos faz entrar no piloto automático e, dali para frente, perdemos o ímpeto que ela nos proporciona. Sem a força de vontade, perdemos nosso “poder extraordinário”, exatamente como os super-heróis na ficção. Só teremos mais força de vontade no dia seguinte, após o descanso.

O que fortalece a força da vontade é a aquisição de bons hábitos, aliados ao seu empenho e intenção de realizar algo.

“Quando um homem tem força de vontade, os deuses dão uma ajuda.”
Ésquilo

Quando perdemos a força de vontade, nossa disciplina entra em declínio e isso pode representar um colapso da empreitada que estamos desenvolvendo. É hora de descansar. É sempre importante não permitir que uma desmotivação momentânea coloque em risco todo um trabalho já elaborado através do tempo.

Se, mesmo assim, não houver forças ou motivação para a continuidade, é bom reavaliar o que você está fazendo com o seu “tempo útil” e os métodos utilizados. Fortaleça também sua disciplina. Talvez esteja gastando tempo demais com atividades

inapropriadas que não lhe trazem retorno.

Neste momento, devemos fazer uma pausa. É preciso explorar nossos processos mentais e buscar novas fontes de inspiração, livres de ansiedade, sem excessos de cobranças e sem pressa. É essencial manter a crença de que outras portas podem se abrir. A pausa funciona como a quebra de uma rotina e a propensão de um início para um novo momento visando encontrar novas inspirações que possam ser assimiladas e também possibilitar a observação de outras perspectivas na história que está se desenvolvendo. Grande parte dos processos que realizamos, precisam de correções de percurso e é viável ter a mente aberta para perceber isso e realizar.

Permita-se **ser espontâneo e observador** que as respostas tendem a aparecer com mais facilidade. Independentemente de seu empenho, é importante pensar que cada passo é válido. Nada se perde e tudo se aproveita. Estas são características de pessoas positivas. Apenas não perca o foco.

É imprescindível dizer que, nos momentos de fraqueza, temos a tendência de nos fazer acreditar que não somos suficientemente bons ou talentosos ou que não conseguiremos chegar onde estamos indo. São nestes momentos que perdemos o ímpeto e podemos desistir de tudo num piscar de olhos. A inspiração existe para que possamos olhar para ela e acreditar o quanto somos importantes no processo. Através de novas ideias, temos o poder de alimentar nossa mente, propiciar crescimento pessoal, criar prosperidade e mudar destinos.

“É a solidão que inspira os poetas, cria os artistas e anima o gênio.”

Henri Lacordaire

Você só tem novas e boas ideias quando amplia seu cabedal de conhecimentos. Quando perceber que lhe faltam ideias, repense o quanto podem estar desgastados e limitados os assuntos pelos quais trafega e busque as soluções.

Apenas fazendo um paralelo, imagine o seguinte: se você quer produzir músicas com quatro instrumentistas, haverá uma limitação a partir do momento que esgotar as possibilidades com estes quatro instrumentos. Você desenvolve, por exemplo, 40 músicas e passa a sentir um vazio, porque faltam mais recursos para ampliar seu talento e produzir possibilidades diferentes. O que fazer então? A resposta é: acrescentar mais instrumentistas. Imagine com outros seis instrumentos tocando, quantas novas músicas surgiriam a partir de então. Eles vão possibilitar novas ramificações de possibilidades em melodias e ritmos para você desenvolver novas músicas, deixando fluir ainda mais a sua criatividade. Assim funciona com o seu conhecimento. O seu **repertório de informações** que compõe sua inteligência não deve nunca se limitar em uma quantidade fixa. Procure aprender todos os dias. É preciso sempre ampliar mais. A diversificação de informações é algo necessário para a mente humana.

É importante perceber o quanto você tem dias totalmente repetidos e sem alterações. O pessimismo adora a mesmice.

Para se tornar uma pessoa negativa, é só permanecer fazendo as mesmas coisas durante algum tempo. Tudo parecerá maçante. A própria condição de pessimismo acontece quando a mente se torna descontente por não ter fatos novos. Em outras

palavras: quando você não está aprendendo nada novo, começa a criticar o que já existe, pois o tédio e a insatisfação estão instalados. Neste caso, a inspiração está afastada e a criatividade mal se aproxima.

A personalidade negativista está corrompida. Para muita gente, é mais fácil mantê-la do que revertê-la tornando-a positivista: isto se chama zona de conforto. A pessoa pessimista precisa da ajuda de um profissional da saúde que possa auxiliá-la.

Para ser positivista, é preciso exigir de si mesmo um esforço de correções constantes (buscar o que quer, praticar a gentileza, ter esperanças e acreditar no amanhã, controlar o ego, gostar mais de si, evitar criticar tudo e todos, confiar naquilo que faz e persistir, flexibilizar as próprias opiniões, não ser tão rígido em sua autocrítica, sorrir mais, estar sempre disposto para encontrar novas soluções, aprender com os fracassos, seguir princípios sem prejudicar ninguém, estabelecer dentro de si a automotivação).

A pessoa realmente otimista jamais se compara a alguém, pois sabe o quanto ela é única e diferenciada. Sua autoconfiança é muito fortalecida. Enquanto outros veem problemas, elas veem novas possibilidades de ousar.

“O pensamento positivo pode vir naturalmente para alguns, mas também pode ser aprendido e cultivado, mude seus pensamentos e você mudará seu mundo.”

Norman Vincent Peale

Pense em pessoas que fazem um trabalho igual diariamente.

Quando você faz tudo igual todos os dias, acaba se tornando repetitivo e mecânico, conseqüentemente prejudicando a qualidade do seu pensamento na forma de elaborar novas conexões mentais. O pensamento começa a desenvolver travas e cai em um estágio de mesmice e acomodação.

O ideal é fugir do esforço repetitivo, criando sempre novos pensamentos e novas ideias através de estudos e buscas pela erudição.

Quando percebemos que estamos progredindo mentalmente, geramos um círculo virtuoso de otimismo e crescimento, pois sabemos ser possível criar possibilidades inéditas nos momentos seguintes. Isso favorece os repentes de inspiração.

Quer ser alguém positivo? Aprenda mais, a cada dia, estilos, métodos, ideologias, doutrinas, etc. Você só tem a ganhar quando adquire conhecimentos de forma diversificada, de maneira que não haja tempo para pensar em cobranças pessoais e críticas para tudo.

Exercite estas **10 formas de se tornar mais positivo** todos os dias:

1. Descubra **qual é o seu objetivo de vida**, o que realmente você ama fazer;
2. Exercite o **ato de sorrir mais** e não pensar com tanto rigor;
3. Pense em **ajudar sem compromisso as pessoas**;
4. Controle a ansiedade e **viva o presente**, e não o passado ou o futuro;
5. **Espante o medo de tudo**; ele pode bloquear muito do que você quer fazer;
6. **Quem você realmente ama?** Deixe-o(s) saber disso: fale e se comunique;
7. **Encontre pessoas pessoalmente** nem que seja para conversar amenidades;
8. Faça uma brincadeira de **encontrar os incentivos do dia; três por dia**;
9. **Nunca se faça de vítima e nem tenha pena de você**;
10. **Exclua o costume de pensar tudo negativo**, descartando o lado escuro das

situações ou das pessoas.

“Quando o positivismo ultrapassa a barreira do pensar e passa a ser a sua forma de viver, nada pode te abalar.”

Fellipe Maia

É importante focar naquilo que você pode resolver. O que está fora de seu alcance deixe que se resolva pelas próprias vias. Responda para si: “O abalo é uma questão de desânimo ou impulsão para fazer melhor?”

Entendendo que temos momentos bons e momentos não tão bons assim, percebemos o quanto é importante ser um bom administrador de humor e formas de pensar que não nos levem ao pânico. É uma questão de escolha: serenidade ou medo?

Ao sorrir diante de cada dificuldade, você confirma para si a sua força mais interna que pode lhe auxiliar a improvisar se não houver alternativa.

A confiança que você determina em si mesmo faz a grande diferença. E isso ninguém pode assumir a sua posição. Para ser alguém positivo diariamente, é preciso um trabalho mental de modificar suas percepções e comportamentos, confiando plenamente em suas escolhas e decisões, Principalmente respeitando pessoas e os seus próprios princípios.

Esteja disposto a se envolver para encontrar soluções com confiança e não tolerar que sua mente possa sabotá-lo. Cada momento é único para observar, definir e optar. Empenhe-se nisso em tudo aquilo que fizer daqui para frente obedecendo à sua consciência. Torne-se aquilo que você quer realmente ser, observando todos os preceitos de moderação e equilíbrio.

Cerque-se apenas do melhor quando pensar em passado. Remoer o arrependimento pelo que já se foi é uma atividade para pessimistas. Crie o hábito de lembrar as melhores lembranças, sem colocar defeitos ou criar empecilhos. Perdoe-se pelos erros do passado.

Vencer o negativismo faz sua mente crescer e se expandir. Você tem a certeza que haverá uma luz quando menos esperar. Mesmo diante de uma situação extremamente difícil, encontrará a melhor saída.

Seu radar interior em pouco tempo detectará pessoas que são pessimistas e cuja convivência pode ser considerada um estorvo. Basta afastá-las e encontrar um novo caminho. Em nossas vidas pessoas vêm e vão. Cerque-se de gente otimista. Seja você a pessoa que tem vigor para ser positivo.

Ninguém tem o controle das emoções. A diferença de alguém positivo é que ele aprende a conviver com os desapontamentos, as tristezas, as irritações, as limitações e tem a certeza de desempenhar o seu melhor. No fundo, ele sabe que sentimentos se alternam. Mais que isso, ele define um tempo para as emoções negativas. Vencido esse tempo, consegue revertê-las e voltar à normalidade.

A sua energia positiva é quem atrai as inspirações, portanto, temos todos os motivos do mundo para recarregar sempre nosso aparelho emocional, seja através do descanso, reflexões sadias, mente limpa e determinação inabalável. Com isso, você tem a certeza de resgatar sensações muito boas, independentemente de qualquer tropeço que aconteça.

“Um homem é o produto de seus pensamentos. O que ele pensa, ele se torna.”

Mahatma Gandhi

A mente precisa estar sempre direcionada pela consciência, pois é ela quem alicerça os pensamentos. Jamais perca a oportunidade de investir em si mesmo. Tudo que você investe na sua pessoa em termos de conhecimentos, multiplique imediatamente por 10, pois este é o resultado em curto prazo. Em longo prazo, este valor pode subir exponencialmente.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 4

- Não assista a notícias hediondas durante uma semana nem ouça comentários;
- Encontre utilidades positivas com redes sociais que não seja apenas exibicionismo;
- Leia *blogs* que lhe acrescentem muito por centímetro quadrado;
- Decida-se conscientemente a jogar fora ou doar tudo o que não lhe serve mais;
- Mergulhe em águas cristalinas e com muitos peixes coloridos;
- Perceba o que é importante para a maioria das pessoas e veja, sinceramente, se você compartilha isso; se a resposta for não, encontre o seu próprio rumo;
- Tire um final de semana só para assistir a filmes, dormir e

comer pipoca;

- Grave um áudio do que acha deste momento presente e qual a sua solução; ouça novamente dentro de cinco anos;

- Coma algo diferente todas as semanas, depurando seu gosto;

- Assista a uma reunião em acampamento escoteiro e veja as atitudes dos chefes, o quanto influenciam positivamente na condição dos meninos;

- Desafie-se a executar aquilo que você mais teme (contanto que não coloque a vida em risco, é claro!);

- Faça mapas mensais para tudo que for possível da sua mente se expandir;

- Escolha 30 títulos de redação e comece a redigir uma por dia, sem parar;

- Responda para você mesmo “o que é uma luz de inspiração na alma?”

- Desligue a TV e pratique mais leitura envolvente e sonhadora.

Capítulo 16

A inspiração e o amor

Um amor, para ser inspirado por anos, deve exigir um trabalho primoroso de ambas as partes.

Interessante notar como as relações conjugais ainda são fruto de muitas dúvidas em tempos atuais. Uma relação que começa quente e fervorosa no início, toda permeada por flertes que sugestionam uma paixão incontável e cativante, com o passar do tempo, se torna desgastada e desmorona por pequenas provocações e discórdias que vão tomando lugar e consumindo tudo aquilo que foi construído de belo.

Para onde vai a inspiração de um casal apaixonado a partir do momento em que o tempo começa a desgastar sua relação?

O amor é pura energia que vai e que vem. Como tal, se move e se agrega ou se dissipa.

Se nós podemos nos inspirar para todo tipo de trabalho e vertentes artísticas, por que não podemos tornar isso possível também no amor?

O amor é dotado de complexidade, pois envolve uma dinâmica diária. O convívio tem o poder de consolidar ou afastar. São palavras poderosas e ações de iniciativa que constroem ou que vão criando pequenas contusões que machucam aos poucos. Trata-se de uma sementeira constante que oferece frutos de vários sabores. É impossível o amor de hoje ser igual ao de ontem, como também será impossível sê-lo com o de amanhã. Cada momento é um elemento vivo que se

transforma para ambos e pode agregar mais ou menos inspiração.

Amar alguém compreende todo um processo de maturação, que se divide em inúmeras fases que vão se alterando ao longo dos anos. Infelizmente, muita gente que se une não está preparada para algumas destas fases: não conseguem alicerçar a relação depois de alguns meses após passar o período de lua de mel; não sabem o que ensinar aos filhos, pois lhes falta embasamento e estrutura; o casal deixa de aprender junto e cada qual faz apenas o que lhe convém, quando o melhor seria compartilharem constantemente as experiências para manter a interatividade diária; e, não menos importante, a tolerância cai e divide os interesses de ambos, estabelecendo uma concorrência desnecessária dentro do lar. Isso porque estamos falando apenas de algumas fases dos primeiros cinco anos.

A grande maioria das pessoas não percebe a fragilidade do amor. Confiam que ele pode frutificar, mesmo não havendo a devida sementeira, ou seja, o cuidado necessário.

O amor representa **harmonia de sentimentos** onde quer que aconteça. Pessoas descobrem afinidades entre si e se apaixonam. A convivência superficial dos primeiros tempos sobrepõe quaisquer traços de discórdia. A inspiração está sempre presente para encontrar palavras e meios de surpreender ao outro. Desde tempos imemoriais que os poetas se inspiram para falar do amor. Este é o sentimento que tem o poder de unificar o mundo. Desavenças de toda espécie se retraem e um arrebatamento de emoções se amplifica, mas é preciso aguçar a sensibilidade: o amor é frágil. Ele precisa ser cultivado todos os

dias com intenção e vontade.

Sabemos que sensibilidade é uma questão de treino. Ao aguçar nossos cinco sentidos, evocamos sentimentos e intenções, os quais amplificam nossos desejos e vontades no sentido de estabelecer empatia e sensações físicas. Cada pessoa define uma reação aos estímulos. É preciso compreender que, a partir do momento que desenvolvemos nossa sensibilidade, também ficamos mais propensos a sentimentos mais delicados. Podemos nos ofender com pequenas provocações ou graças, e isso tem que ser pensado com parcimônia para não deixarmos que este pequeno melindre se transforme em mágoas cada vez que um dos cônjuges fizer uma brincadeira.

Para que isso se torne mais fácil, é importante estabelecer combinados. Ambos combinam, tempos em tempos, o que apreciam e o que desaprovam. O trato mais importante é “não contrariar o combinado, principalmente com provocações”.

Toda união se alimenta de poesia nos seus primeiros momentos. Podem durar dias, meses ou anos. Alguns casos esporádicos conseguem se prolongar, mantendo a harmonia indefinidamente, mas são raros.

Inicialmente, namorados se inspiram para escrever frases de afeição, promovendo enlaces e fazendo juras de eternidade.

A **paixão** é um tipo de inspiração. Ela chega com efervescência e encontra brechas para unificar em momentos únicos casais que se acreditam nascidos um para o outro. Recheada de inspiração, a cada momento surpreende quando se desgosta e é contrariada. Ao primeiro sussurro de discórdia, se aborrece e vai embora para sempre. Da mesma forma que vem

sedutoramente e refestela-se com o desespero da perda, também se enreda em promessas de eternidade para, em seguida, promover sua renúncia. Aqueles que um dia se apaixonaram impetuosamente sabem exatamente o peso destas palavras.

Para onde vai toda esta inspiração que parecia eterna?

Na verdade, a paixão é uma amiga leviana. Ela tem prazo para acabar e mudar de opinião. Uma vez perdida, jamais voltará a ser a mesma, com tal romance tórrido. Ela se esvai como a areia ao vento.

A partir do momento em que a **empatia** deixa de ser companheira de todos os dias para um casal, parte da intimidade começa a empalidecer. Se antes sentíamos no outro a sensação que estávamos causando, agora toda a beleza e encanto das ações entram num processo mecânico que pode começar a promover o desalinho das sensações. Passamos a sentir a presença do outro com certa estranheza.



Para que isso não se alastre, **procure fortalecer imediatamente a empatia**. Evite as palavras erradas, veja com moderação o outro, ative seu olhar amoroso e converse a respeito com o parceiro todos os dias. É a única forma de retornar ao ponto de equilíbrio.

A paixão não recrudesce duas vezes. Ela é a inspiração que mostra seu clarão e ilumina ambos durante um dado momento

para, em seguida, se apagar. O amor pode permanecer, pois é o amadurecimento do casal, mas a paixão exagerada se vai.

Aqueles que sofreram com a perda do amor, e foram muitos, retraem seus sentimentos por um tempo, para se restabelecer e ganhar novas forças em uma nova tentativa passado algum tempo. Alguns não se recuperam tão cedo e carregam o fardo por longos anos se perguntando como seria sua vida se algo tivesse sido diferente. Em meio a tantas pessoas que passaram pelo mesmo declive, tornam-se sugestionáveis e perdem a crença em uma nova possibilidade de amar novamente, afinal, tanta gente não dá certo e aqueles que pensamos que “deram certo” não estão tão satisfeitos assim.

Pense em uma frase: “As pessoas não são mais felizes do que você; apesar das aparências, cada um procura seus requintes de felicidade”. Portanto, é possível encontrar o que para você tem maior sabor de felicidade, sem se comparar àqueles que visivelmente estão mais satisfeitos. A nossa mente tem a estranha nitidez de nos fazer acreditar que somos menos afortunados que todo mundo. Não caia nesta possibilidade. Todos têm problemas em tudo o que fazem. A diferença é como cada um lida com isso. Logo, a melhor pedida é aprender a lidar. Aprender a refinar o amor.

Enquanto a pessoa não consegue se aprofundar no amor, se esmerando e apurando as formas de se relacionar, ela dificilmente se ligará a alguém com maturidade.

Os problemas são inerentes a qualquer ser humano. Eles acontecem para ser resolvidos. No fundo, somos todos administradores/solucionadores de problemas. Alguns com

mais capacidade, outros com menos. Não podemos negar: são os problemas que nos trazem nossos maiores aprendizados. Quando estamos alegres e felizes, nosso aprendizado é quase nulo. Estamos aproveitando o deleite. O que nos torna fortes e desenvolve nossas capacidades são as dificuldades pelas quais passamos e conseguimos superar. Elas nos constroem e nos temperam para nos tornarem quem realmente somos.

A construção e o desenvolvimento de um amor, e isso todos nós devemos saber, são baseados no empirismo, ou seja, na tentativa e erro. Fórmulas não funcionam com amor. Dificilmente, alguém irá tentar e conseguir num primeiro momento o elemento unificador de seus sonhos. Assim como devemos abrir muitas ostras para encontrar uma pérola, no amor também é preciso diversas tentativas de adaptação e descobertas para encontrar a proporção daquilo que desejamos para o decorrer dos anos. É aí que se resume todo o encanto.

“...que seja infinito, enquanto dure.”

Vinícius de Moraes

Na verdade, relacionamentos são possibilidades de inspiração permanente, pois podemos encontrar meios de amar mais e melhor a cada dia que passar. Se conseguirmos priorizar a atenção, a gentileza, a compaixão, a parcimônia e a paciência constantemente, muitas desavenças e melindres podem ser evitados. Todo relacionamento tem por natureza suas discórdias, afinal, são duas pessoas diferentes, que procuram harmonia diariamente. Nada impede que vejam seu par como fonte de inspiração.

Experimente sentir o que o outro está sentindo e prepare uma surpresa. Algo inesperado, astuto e envolvente. Observe os resultados. Quando se restabelece a empatia, tudo tende a recomeçar. A criatividade é fruto da inspiração.

Um amor sem criatividade dificilmente tende a florescer.

Claro que alguns casos mais sérios, como ofensas pesadas, agressões ou traição, são máculas que não se curam sozinhas. Estes são os piores erros que um ser humano pode cometer em uma relação conjugal. Passível, inclusive, de cuidados médicos. Estes casos graves têm o efeito de uma bomba nuclear em um relacionamento. O restabelecimento é totalmente incerto. Pode dar certo, como também pode perder fôlego em algum momento seguinte e tudo voltar à tona. Mágoas que renascem e nunca se curam.

Nos casos mais comuns, tudo depende da intensidade com que cada um tem em querer que dê certo. Ambos têm que olhar para o mesmo horizonte sempre. Se isso deixa de acontecer, a temperatura da relação começa a baixar lentamente. Da mesma forma, temos que ter em mente que relacionamentos são bilaterais, ou seja, ambos contribuem para alçar o outro ao crescimento e caminharem juntos. Não pode haver uma relação de subserviência de nenhuma das partes.

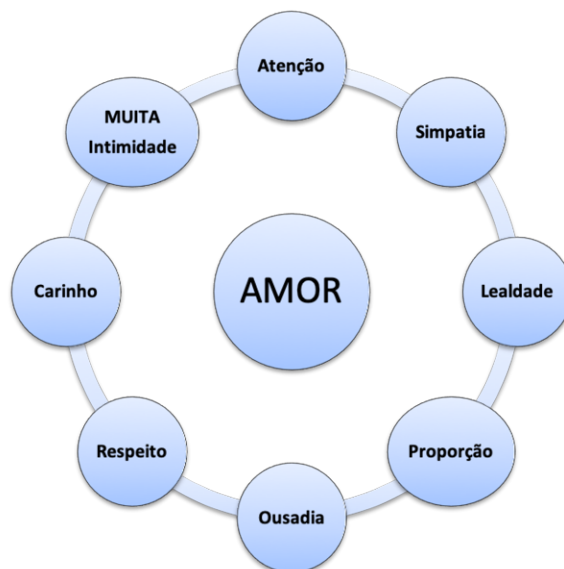
O grande erro deste tipo de servilismo é acreditar que pode se apoiar no outro e se acomodar a uma condição totalmente passiva sem que aconteçam reações. Ao contrário do que se pensa, o amor, para se manter aceso, depende exclusivamente da iniciativa bilateral. Cada um deve fazer a sua parte de regar a planta.

Existe toda uma dinâmica no amor. Ele nunca permanece estático. Exatamente por isso não podemos acreditar que ele é definitivo.

“Amor definido é amor terminado.”

A.Berthet

O amor romântico é inspirador. Ele é carregado de **atenção, simpatia, lealdade, proporção (reciprocidade), ousadia, respeito (admiração), carinho e muita, mas muita intimidade**. São exatamente estas características que impulsionam a inspiração naqueles que amam e que mantêm abertos os canais motivacionais de uma relação.



Na falta de apenas um deles, a intimidade perde suas forças e a inspiração pode se contrair.

Exatamente por estes motivos, observamos relações que começam fervorosas e vão se arrefecendo com o passar do tempo. Parceiros tornam-se previsíveis e deixam de surpreender um ao outro. Perdem a ousadia em proporcionar carinho e

esquecem que toda relação é uma questão de reciprocidade e empatia. Deixam de proporcionar pequenos mimos que demonstram atenção e carinho, para se perder em preocupações e desafetos. As palavras ditas sem critério produzem mágoas. O respeito desmorona e a lealdade se fragiliza. Em pouco tempo, a inspiração de proporcionar encantamento se dilui e a promessa de perpetuação se desvanece.

“As tolices que cometemos podem, uma vez ou outra, ser remediadas, mas as que dizemos, são irremediáveis.”

A. Berthet

A responsabilidade de uma união é muito maior do que muitos podem pensar.

É preciso ter mente, de forma muito bem clara, que casamento não é um fim. É um longo processo que vai se dividir e multiplicar em várias etapas, as quais vão exigir muito de ambos em termos de compreensão e versatilidade.

PERGUNTE-SE SEMPRE O QUE LHE INSPIRA EM SEU PARCEIRO

Existe um período de ineditismo e de reconhecimento inicial que vai passar. Uma vez consumido este período, o alimento do amor, a nutrição necessária para que ele continue estável, dependerá também da sua forma de se inspirar com novas possibilidades. Empatia pura.

Os primeiros meses de um relacionamento são apenas um aperitivo para começar a promover os ajustes de ser “você mesmo” nas 24 horas do dia. Neste período, ambos têm a oportunidade de se moldar sem deixar comprometer seu individualismo.

Infelizmente, a comunicação da mídia tende a criar uma “guerra dos sexos” constante, através do estabelecimento de uma concorrência entre a inteligência e a mediocridade do homem e da mulher. E nesse ínterim, o fim da história resume-se à desconstrução das relações do casamento. Assim como tudo que é desagregador tem um apelo maior de mídia, isto é, vende mais, a instituição do casamento é constantemente provocada no sentido de exaltar o quanto uma relação pode se tornar maçante com o passar do tempo pelo fato de ambos parecerem ridículos. A ideia é sempre explorar como o casamento pode ser enfadonho para o casal.

É preciso dizer com todas as letras: **A GUERRA DOS SEXOS NÃO EXISTE!** É puramente um atributo da mídia para vender produtos, chamar a atenção e ampliar audiência. O que vale realmente é o que ambos pensam juntos, respeitando um ao outro, seus limites, suas condições e suas capacidades.

Na verdade, qualquer relação a dois pode transformar-se em tediosa para todos aqueles que se acomodam e não evoluem. Todos que fecham seus canais para a inspiração e não percebem o passar do tempo de uma relação como algo extremamente positivo. Um pode aprender com o outro constantemente. Muitos ainda não descobriram: o que mantém relações conjugais é o constante diálogo, munido de respeito e criatividade.

Homens e mulheres possuem seus defeitos e suas qualidades. Infelizmente, prima-se pela permissividade em encorajar comparações tolas e mesquinhas que geram polêmicas e deboches desnecessários. Sem dúvidas, uma desconstrução

social declarada. Uma **rivalidade fabricada** que arruína relacionamentos, mas que garante audiência.

Quando um casal inicia uma concorrência de medir forças, a relação entra em estado de decomposição. O relacionamento entra em queda livre. O olhar para o mesmo horizonte agora se altera para os antagonismos: o quanto o outro incomoda.

A maioria dos seres humanos tem receio do tempo, principalmente pelo fator envelhecimento. Ainda não aprenderam como lidar com esta condição. Receiam também pela questão do desgaste físico que fragiliza a saúde e rouba a beleza da jovialidade. As pessoas têm dificuldades em aceitar isso. Se aprendermos a valorizar o outro e entender que tudo obedece a um ciclo de vida natural, teremos condições de amenizar tal descontentamento. Mais uma vez: são inúmeras fases para se aprender a lidar e superar.

Uma relação amorosa também amadurece, mas é preciso compreender como funciona o processo. Estudar formas de criar novas ideias. Durante todo o período, acontece uma série de sentimentos que passam por metamorfoses. Cada fase tem seu brilho, assim como cada idade. O refinamento da percepção nos propicia observar isso com encanto e poesia. Infelizmente, o amadurecimento do casamento é visto por muitos como o esgotamento da paciência e a permanência constante de rotinas negativas (aquelas que perdemos o prazer em executar), o que culmina com momentos de desavenças e uma relação tediosa.

Não é a passagem do tempo que tira a inspiração das pessoas com o amor. São elas próprias que deixam de observar os clarões que podem manter suas mentes com ideias fluentes de novas

iniciativas para continuar a amar. A conta é fácil de fazer: se não encontramos inspiração no outro, notadamente estamos deixando de praticar a empatia. Falta diálogo e a intimidade se esfriou. Relações são para ambos crescerem juntos, e não para esperar as iniciativas do parceiro. Isso se chama comodismo. Cada qual deve estar atento em fazer a sua parte.

A mídia exorta exatamente esta peculiaridade para criar polêmicas e jogar contra aqueles menos esclarecidos. A ideia é fazê-los pensar que, realmente, o casamento se desgasta com o passar do tempo e que relação a dois é entediante.

Cada vez que nos sugestionamos de forma pessimista com a relação amorosa, estamos apagando um pouco o lume que um dia tanto nos inspirou. Nós mesmos podemos gerar má influência para nosso cérebro, bastando desconstruir qualquer coisa que um dia edificamos. É preciso estar sempre atentos, pois isso é uma prática covarde de autossabotagem.

O desgaste ocorre se nos permitirmos a isso, se nos rendermos ao comodismo, à mesmice, à impaciência e tantas outras sensações pobres e grosseiras.

A construção das palavras e dos pensamentos também movimentam energia. Quando menos percebemos, estamos drenando nossos sentimentos para com o outro.

Vivemos uma era de querer obter tudo de forma instantânea. Isso absorve a nossa paciência e achamos que tudo pode ser resolvido em poucas ações ou imediatamente, inclusive as relações conjugais. Se não ocorrem a entrega e a dedicação de tempo com paciência, certamente não vai acontecer a sedução. Em questão de pouco tempo, irá ocorrer o desmoronamento de

tudo o que um dia pareceu belo.

Relacionamento é como uma homeopatia que todos os dias deve ser ingerida para surtir um grande efeito na saúde em longo prazo.

COMO NÃO PERDER A INSPIRAÇÃO DO PASSADO?

Tornar os dias apaixonantes e agradáveis como nos primeiros meses de relacionamento é uma tarefa que depende dos dois. É importante entender que o tempo se passou e agora o momento é outro, logo, carece de uma visão mais maturada. A sensação que você tem no primeiro ano da escola é diferente dos anos seguintes. Os anos passados não têm retorno. A vivência deve que ser saboreada com o requinte do momento presente, e não com os olhos voltados ao passado.

Como mencionado, restabelecer a inspiração esmaecida pelo desgaste do tempo requer ações que culminem em mais admiração e olhares amorosos por parte de ambos. Um relacionamento saudável faz bem para qualquer ser humano. Ninguém escolhe ter uma ligação que seja permeada por contrariedades diárias e repletas de dificuldades de comunicação.

O primeiro passo, portanto, é restabelecer a boa comunicação. Para isso, a condição indispensável é voltar a ter momentos exclusivos do casal, independentemente de filhos ou compromissos excessivos com o trabalho. Restabelecer a simpatia e intimidade trará de volta o encantamento através de pequenas ações. Novas rotinas positivas (aquelas que realizamos com prazer, pois nos fazem bem) devem ser criadas: novos passeios, novos ares, viagens, diálogos, trilhas sonoras e

surpresas sem parcimônia. O mais importante é redescobrir o quanto um é importante na vida do outro e isso é possível com a prática da empatia. Uma relação desgastada pode ser restaurada desde que exista respeito, compaixão e, principalmente, a vontade de ambos em querer se revitalizar e se inspirar.

Para manter a excitação da energia circulante é essencial se manter criativo, mesmo depois do período de reconhecimento inicial. Da mesma forma que temos ideias novas, as quais germinam todos os dias e que possibilitam que avancemos em nossa qualidade de vida, também podemos abrir os canais motivacionais para estimular o cuidado com o outro.

À medida que a dedicação acontece, aflora também a inspiração, pois a energia de ambos volta a circular dentro de uma normalidade, propiciando ideias renovadas. A generosidade propicia, neste caso, as novas incursões de boa convivência e as ideias criativas voltam a fazer parte do relacionamento, dependendo da imprevisibilidade e ousadia de cada um. Uma nova fase se reinicia.

“Quanto mais iluminamos quem amamos, mais inspiramos nós mesmos.”

Jorge Sabongi

Existem pessoas sugestionáveis que não acreditam nas relações conjugais. É importante não se deixar influenciar pela infelicidade de alguns, mesmo que eles não representem uma maioria. Cada caso é um caso. Relacionamento não se compra na esquina ou no mercado e, sobretudo, não se compara com ninguém. São atos de causa e efeito, ação e reação, até encontrar

alguém que se adapte adequadamente. Independentemente de não ter dado certo um caso amoroso, ou outros mais, não devemos apagar nossa luz e deixar de nos inspirar.

Um dos maiores contentamentos que podemos ter é a felicidade compartilhada com alguém que amamos. A vida tem outro sabor quando participamos juntos em qualquer tipo de evento. Sozinhos, não significamos praticamente nada. A cor da vida está na inspiração de ter alguém que prezamos do nosso lado, em nossos melhores momentos.

Compartilhar intimidades e romantismo é uma das boas coisas da vida. Parece juvenil, mas devemos procurar sempre descobrir o que o outro gosta e, focados nisso, preparar grandes surpresas. A imprevisibilidade é um tesouro inerente a poucos.

Em pouco tempo, descobrimos que a satisfação maior do ser humano é poder **proporcionar prazer** ao invés de apenas “ter” prazer. E quando isso faz parte dos valores de ambos, tudo se torna mais fácil.

Um relacionamento não chega pronto de forma excepcional para qualquer um de nós. Somos nós quem o tornamos extraordinário e único. O gostar de alguém é uma prática que se consolida a cada dia e em cada ação. Em algumas vezes, com muita intensidade, em outras, um pouco menos. O senso de humor também é compartilhado e ambos estabelecem um humor personalizado.

Discussões salutareas fazem parte do cotidiano. O importante é encontrar o ponto comum sem causar ofensas. De qualquer forma, a concentração deve ser nos traços positivos, e não naqueles que criam embaraços ou desavenças. A boa

comunicação faz parte das relações e é preciso estar sempre atualizando.

Casais fazem “programas de casais” e devem sempre lembrar-se disso. Uma das características que desgastam uma relação é não se dedicar a momentos de ambos. Amigos são importantes. Filhos também, da mesma forma que os demais familiares e compromissos que temos. Em um relacionamento a dois, os dias exclusivos do casal têm um peso tão forte quanto as demais relações. Eles são o eixo que estabilizam as intimidades. A partir do momento em que deixam de fazer atividades juntos, nuvens começam a se formar e pode chover. Infelizmente, nem todos levam isso em consideração.

No início de todo relacionamento, somos ávidos por novas descobertas. A previsibilidade acontece quando um dos dois estaciona e perde o interesse em se desenvolver. Passam para segundo plano as ambições em relação ao outro. E isso merece uma atenção constante para que não aconteça.

Um trabalho de reconstrução amorosa é uma obra de arte. Deve ser restaurado sem pressa, sem cobranças e cada um procurando ser o que é: original. Nada de máscaras ou fantasias.

Atente sempre para a inspiração no seu relacionamento e não deixe de atendê-la. Ela vem e vai embora. Com o tempo, passa a vir com menos frequência, até que ambos percam a visão e a sensação dos clarões.

Não é porque o casamento já aconteceu que podemos considerar que tudo está consolidado. Uma união se constrói no dia a dia, mesmo depois de anos de convivência. A atenção com o parceiro nunca deve se dissipar.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 5

- Anote o que para você seria se tornar alguém magnífico – o que falta em você?
 - Apenas perdoe quem lhe fez algum mal, sem trazer para perto de você;
 - Experimente escrever uma semana sobre seus dias e guarde para ler um dia;
 - Como seria um brinquedo que você criaria para crianças?
 - Leia poesias em voz alta com boa entonação, principalmente de Pablo Neruda;
 - Encontre o chocolate que mais gosta no mundo e encomende uma caixa;
 - Pesquise o mais que puder sobre autoconhecimento;
 - O que de mais importante você poderia dar de educação aos seus filhos?
 - Encontre em sua memória qual foi o dia mais engraçado que já viveu;
 - Dê atenção a quem fala com você sem olhar para o celular;
-
- Desafie-se a escrever 10 páginas de um romance que se passa 100 anos depois;
 - Descubra um restaurante novo e leve quem você mais ama;
 - Se pudesse montar uma banda, quais instrumentos você

escolheria? (*rock, jazz, clássica, country, sertanejo, pop,...*)

- Reconheça pontos fortes nos outros e aperfeiçoe os seus o mais que puder;
- Cole em um quadro tudo aquilo que quer ter um dia;
- Faça um retiro e harmonize seus pensamentos;
- Faça 20 minutos de algum exercício à sua escolha, todos os dias;
- Participe de um fórum de pessoas desafiadoras em seus propósitos.

Capítulo 17

Como os escritores se inspiram?

A matéria-prima do escritor é o conhecimento.

Este conhecimento é adquirido através de muita leitura, pesquisas, aprendizados constantes e, principalmente, da sua experiência aplicada. A **ousadia criativa com as palavras** é um atributo de poucos.

Existem muitos motivos por que alguém se dedica em escrever um livro. Alguns escrevem um único livro por simples prazer pessoal, para exercitar sua gramática e criatividade. Também encontramos aqueles que querem ajudar pessoas. Outros buscam o campo profissional, procurando viver de literatura, para exercitar seu modo estilístico e desenvolver boas retóricas, visando, quem sabe, a notoriedade. Aqueles que são especialistas em algumas áreas específicas se realizam em explorar suas fontes de saber e desenvolver criatividade nos seus ramos. Outros ainda escrevem para deixar um legado. Os motivos são os mais diversos.

“Não existem livros morais ou imorais. Os livros são bem ou mal escritos.”

Oscar Wilde

Escrever é uma habilidade em lidar com conhecimentos, palavras, ideias, situações, sempre com coesão e clareza. Escritores escrevem sobre as mais diversas áreas de assuntos e sentem prazer com isso. Rebuscar palavras e formar ideias

exercitando a mente traduz prazer indescritível para muitos. Acima de tudo, é uma habilidade em lidar com a própria experiência e imaginário. A partir da área de conhecimento de cada um, surge um universo de possibilidades de assuntos que vão depender das suas concepções, jogo de palavras, situações criativas, fantasia, coerência e continuidade. Quem escreve um livro também precisa ter imaginação, clareza e bom ritmo com a linguagem, entre outros quesitos. É saber comunicar com maestria de palavras todo um universo que provoque, inspire ou transforme pessoas. Parece simples, mas é necessário certo talento para criar o interesse de quem lê.

Não bastam apenas fatos, livros, pesquisas e conversas nas relações sociais. Existe uma experiência interna dentro do escritor que o remete a ligar os pontos que procura explanar, construindo harmonia naquilo que faz de forma diferenciada.

“O talento sozinho não consegue fazer um escritor. Deve existir um homem por trás do livro.”

Ralph Waldo Emerson

O talento de um escritor está exatamente na forma como narra suas histórias e envolve seus leitores. Alguns conduzem com mais lentidão e riqueza de detalhes, outros são mais surpreendentes e vão direto ao ponto, permeando histórias com ação contínua. Outros, ainda, conseguem envolver de tal modo que é impossível parar de ler seus textos. Existe uma maneira encantadora de contar cada passagem, visando cativar a curiosidade do leitor e sua admiração. Cada segmento de pessoas requer uma forma de conduzir as palavras.

Os arranjos dos assuntos de um livro são baseados nas experiências de seus autores. A memória de hoje é diferente daquela de amanhã. Cada autor tem mais experiência em uma área em que atuou durante muitos anos, quem sabe décadas, e se aperfeiçoou.

Existem escritores que conseguem dissertar sobre uma pluralidade de assuntos relativos ao que passou e buscam inspirações no avivamento da sua memória. A riqueza em expor, diversificar e florear os fatos torna-os únicos.

“Um autor em sua obra deve ser como Deus no Universo, presente em toda parte e visível em parte alguma.”

Gustave Flaubert

Tudo depende sobre qual assunto que deseja escrever. Qualquer escritor necessita trabalhar diretamente com pesquisas. Elas podem ser feitas de forma virtual pela Internet (uma grande facilidade nos dias atuais), escrita (livros, revistas, jornais, publicações, entrevistas, poesias, bibliografias, artigos, antologias, filosofias, frases e provérbios,...) ou em campo (um lugar sugestivo que possa abrir possibilidades de contemporizar e iluminar suas histórias). Estas são algumas de suas fontes de alimentação que lhe oferecem os recursos para definir seu trabalho. É preciso ter familiaridade com o campo que deseja explorar, exercer leitura contínua, não apenas na sua área, mas em todas que for possível pesquisar. Também é essencial ter um dicionário à mão em tempo integral para conferir termos e encontrar sinônimos.

O escritor profissional é um observador por natureza e sua

forma de lidar com o jogo de palavras define seu estilo.

Normalmente, quando se escreve um livro, faz-se para um mercado específico, um segmento de pessoas que vai se interessar pelo estilo de leitura que é oferecido.

Quaisquer textos escritos requerem ser lidos muitas vezes pelo autor antes de divulgar. A cada releitura novas palavras são agregadas, parágrafos são mudados e o texto vai ganhando corpo para melhor harmonizar as ideias abordadas. Tudo vai se compondo e pegando coerência. A edição é uma ferramenta primordial para qualquer escritor. Ela permite encontrar a melhor harmonização com as palavras e as ideias que se deseja comunicar.

Mesmo um texto não tão bem escrito inicialmente pode ganhar corpo quando passa por um processo de revisão editorial. A correção ortográfica oferece a roupagem e o requinte que tornam a obra notável. A análise crítica completa o processo para filtrar a necessidade de mudanças visando melhorar cadência e consistência, entre outros quesitos.

Escritores são fontes de inspiração para muita gente. Tudo depende da identificação. Cada pessoa tem seus escritores preferidos, pois são aqueles que traduzem na sua linguagem a forma como estas pessoas enxergam seus próprios valores.

Algumas pessoas se espelham em escritores que admiram quando começam escrever seus livros. Só com o passar do tempo, é possível desenvolver conteúdo e efeito estilístico que traduz exatamente o seu próprio estilo. É a assinatura de cada um, como um pintor que assina seu quadro quando termina. Seus traços, sombreados, perspectivas, cores e tantas outras

características ditam que aquela obra é de alguém específico.

“Quando escrevo, nunca vejo uma página em branco: vejo um universo repleto de experiências humanas.”

Jorge Sabongi

Qualquer autor que escreve um livro gostaria que ele se tornasse um *best seller*, mas isso não é a principal condição de se escrever. Não se trata de dinheiro, *status* ou sucesso, mas, sim, de cumprir uma missão pessoal. É impossível escrever longos textos esperando apenas resultados financeiros ou notoriedade. A fluência do pensamento precisa acontecer. É muito mais o prazer pessoal em escrever algo diferenciado e inédito que fala mais forte. A dedicação, constância e determinação fazem parte da profissão e, sem elas, é impossível ir longe. A maioria dos escritores do mercado editorial escreve despreocupadamente, e se seus livros acontecem de atingir grandes picos através da aceitação, podem representar uma grande surpresa tanto para eles como para seus editores. Quando estouram no mercado literário, é importante observar três fatores determinantes pelos quais são aclamados:

1. por abordarem **determinado assunto requerido no momento certo**,
2. por terem o **suporte de um bom marketing** para promovê-los, e,
3. pela estrutura de **distribuição eficaz** em pontos estratégicos.

Simplesmente, se tornam bem-sucedidos como consequência e um trabalho de continuidade da propaganda, seja no mercado ou boca a boca. Qualquer livro é um mistério nos resultados finais, até se tornar conhecido e eleito. A aceitação do público é sempre uma incógnita. Muitas vezes, ele pode chegar ao ápice, não apenas pelo que está escrito, mas pelos três fatores citados.

Algumas pessoas acreditam que inspiração não tem nada a ver com quem escreve livros. Argumentam que é apenas uma questão de técnica com a escrita. Eu diria que não basta apenas ler livros para escrever bem. É necessário desenvolver uma série de características de escrita, fluência de ideias, conexões, imaginário fértil e criatividade, além dos conhecimentos e experiências já adquiridos. Estas características trabalhando todas juntas propiciam despertar entusiasticamente diversas formas de inspiração para temas e redações. Escrever é uma atividade permeada por habilidades e hábitos que favorecem muitos momentos sublimes criatividade.

“... Escrever significa abrir-se em demasia. [...] Por isso, não há nunca suficiente solidão ao redor de quem escreve; jamais o silêncio em torno de quem escreve será excessivo, e a própria noite não tem bastante duração.”

Franz Kafka

Logo, um escritor é alguém que recebe inspiração, sim. Basta permitir e se preparar para recebê-la.

A questão da inspiração com referência aos escritores apresenta algumas variáveis bem interessantes. Escrever livros depende de uma série de características como:

A EVOCÇÃO DA INSPIRÇÃO

- A inspiração para o escritor dificilmente acontece se ele ficar olhando para o papel ou para a tela do seu computador. Ela brota da escrita sem compromisso, sem cobranças e totalmente aleatória até encontrar o veio principal. Este é a âncora do livro. Enquanto não aparecer este veio principal, o livro é apenas uma compilação de dados, com ideias soltas. O veio é a bússola que proporcionará a direção para os próximos capítulos e a amarração de todos os assuntos. Com o veio, acontece a disseminação dos capítulos faltantes de forma ordenada e já com objetivos definidos: começo, meio e fim. Este mesmo veio é evocado cada vez que

um autor senta-se para escrever e procura encontrar sua finalidade com a obra. Encontrar o veio é a maior inspiração que pode acontecer. As primeiras páginas escritas podem ser aquelas que, ao final, depois de escrito o livro todo, estarão lá pelo capítulo 12, por exemplo, pois muitas inspirações chegaram para remontar novas estruturas que se ampliaram e se ramificaram até desenvolver diversos outros pontos fundamentais para determinar a combinação ideal da obra. Portanto, o escritor necessita manter seus canais motivacionais sempre abertos e acesos. O começo dificilmente continuará sendo o começo ao final dos trabalhos.

EFEITO ESTILÍSTICO

➤ Alguém que possui habilidade com as palavras e a forma de expressar as ideias pode ser extremamente sedutor do ponto de vista de encantar o leitor. Este efeito de trazer o leitor para dentro da história ou do que está sendo abordado de forma emocional na leitura depende do seu domínio em expressar com palavras as emoções e sensações. Para que isso seja permanente, é preciso haver continuidade de seus conhecimentos, através de novas possibilidades na diversificação de leituras e assuntos diversos. Cada texto pode gerar este envolvimento, depende da inspiração e conduta de raciocínio do escritor com cada abordagem.

MENTE DESCANSADA PARA APROVEITAR A INSPIRAÇÃO

➤ Escrever requer dedicação e criatividade. A falta de continuidade na redação debilita o fôlego para escrever. Um escritor consegue desenvolver muitas páginas em um único dia. Depende da sua disponibilidade de tempo e, principalmente, perceber quanto duram suas conexões neurais até que percam a força natural do dia, quando o cansaço mental chega. Depois de longas horas de escrita, a mente perde um pouco a conexão das ideias, pois é tomada pela fadiga. O escritor começa a não se lembrar de algumas palavras-chave ou assuntos para completar frases ou pensamentos. No dia seguinte, após uma boa noite de sono, as conexões retornam à normalidade e muitas novas ideias surgem a partir daquelas lançadas nas páginas do dia anterior, sobretudo completando o que já foi escrito com o aperfeiçoamento da linguagem.

FLUXO E INSPIRAÇÃO CONTÍNUA

➤ Quando um escritor desenvolve textos de que realmente gosta e domina, é inevitável entrar em estado de fluxo. Neste sentido, ele escreve horas sem parar até esgotar suas ideias do dia. A escrita flui como nunca. O universo abordado se expande. O prazer pelo desenvolvimento da retórica e o rendimento superam a normalidade. Chega a ser difícil explicar isso. A partir do momento em que sente o cansaço chegar, é o momento de parar. A fluência daquele dia já se esgotou.

INSPIRAÇÕES A QUALQUER HORA

➤ No momento em que escreve um livro, um escritor não tem hora para sentir um assunto novo que lhe inspire. Pode ser uma simples palavra, um parágrafo, um fato inteiro a ser dissertado ou, quem sabe, uma novidade de diversos assuntos para um novo livro que ainda não foi escrito. Tudo se funde em diversos clarões que acontecem a qualquer hora do dia ou da noite. Exatamente por isso é preciso ter um bloco de notas ou um gravador sempre à mão.

HÁBITOS PARA QUE NÃO FALTE A INSPIRAÇÃO

➤ Manter a escrita corrente é uma questão de hábito e os hábitos se perdem com a falta de continuidade. Também pode haver desestímulo em função da rotina na escrita (continuar abordando temas semelhantes, dar continuidade a obras que não tem mais o que explorar – mesmo tema -, tornando a linha de raciocínio enfadonha, embotamento da criatividade, negação em buscar novos desafios literários como algo completamente diferente do que se habituou a escrever...). O escritor pode se arrefecer e suas ideias, que o permitiam sentir que entrava em fluxo com naturalidade, cada vez que senta para redigir atualmente, se dissipam. Quando se escreve um livro, existe uma série de fatores que estão envolvidos, principalmente a concentração de conceitos, opiniões e imaginação. Ocorre um envolvimento natural que, se parar, pode perder o ritmo. Este é o principal motivo por que escritores acreditam que perdem sua inspiração ou se defrontam com aquilo que acreditam ser seu bloqueio criativo. Tudo é uma questão de voltar aos hábitos anteriores para criar ritmo novamente. Repensar e agregar novos conhecimentos, procurar nichos de mercado coerentes, descobrir-se com outras vertentes em assuntos para explorar e o principal: entregar-se com afincamento ao que lhe é mais favorável no momento presente, em outras palavras, não ter receios de se deparar com novos desafios. É preciso lembrar que até a fórmula mais sensacional de sucesso também se esgota. Inovar é preciso.

PERMITIR-SE INSPIRAR DEPOIS DE CONCLUÍDO

➤ Para um escritor profissional, cada vez que se finaliza um livro e, após relê-lo efetuando correções e acréscimos, deve-se ter o livro seguinte em mente, pronto para começar a ser explorado e redigido alguns dias depois. É preciso lembrar que a mente ainda está em efervescência. Existe uma ebulição natural que veio com o trabalho anterior e que ainda pulsa nas suas emoções. O processo não deve parar, pois, à medida que se escreve muitas ideias paralelas são estabelecidas. O cérebro sente a falta se este fluxo da novidade é interrompido e tende a se acomodar. Pode perder este ritmo fantástico adquirido em poucos dias, se não houver uma continuidade. Se valer como sugestão, crie uma lista chamada **programação de livros para desenvolvimento**. Nela, **escreva** dezenas de títulos que vão surgindo na sua mente à medida que vai escrevendo outros livros. Funciona como uma **arca de ideias**. Cada qual tem seu próprio momento para escrever. Só não pode perder o hábito.

NECESSIDADE INCONTROLÁVEL DE ANOTAR

➤ As ideias principais de um livro surgem a partir de diversas inspirações. Elas não acontecem por acontecer. É preciso lembrar que o cérebro está trabalhando em período integral e também em paralelo no assunto que está se desenvolvendo, inclusive quando dormimos. Os clarões dizem: “pegue uma caneta e um bloco de notas e anote agora!”. Quando acontecem estas anotações fora de hora, é preciso foco, interesse e boa disposição para anotar, pois clarões podem a surgir a qualquer hora do dia ou da noite. É preciso passar todas estas preciosidades para o manuscrito o quanto antes. A concentração no desempenho de seu trabalho permite que estas “explosões” aconteçam na mente do escritor diversas vezes por semana. Funciona como se a trama escrita fosse um extrato que se dilui e cria forma à medida que se expande. É importante sentar e começar a escrever enquanto os clarões ainda estão em ebulição. Começa, pois, uma sensação de encantamento emocionante. Ocorre um engrandecimento interior. A consciência das possibilidades ampliadas fornece novas percepções e o escritor se sente enlevado entrando em fluxo. À medida que o trabalho vai se desenvolvendo, a inspiração vem em várias lufadas que propiciam o enriquecimento de sua obra. Várias ideias emergem e acabam entrando no texto e se mesclando com diversas outras que vão surgindo em seguida e se sobrepondo. Toda esta metamorfose ocorre por ouvir a voz da intuição e deixar-se tomar por pensamentos incontroláveis. Pode parecer insano, mas é real. É preciso lembrar que a mente intuitiva (hemisfério direito do cérebro) não para durante a noite. Ela está em contato com o inconsciente e rememora muitas informações que estão guardadas. É perfeitamente natural acordar na manhã seguinte (ou mesmo durante a madrugada!) com vislumbres inesperados. Para isso, caneta e papel sempre à mão. O gravador também ajuda muito, porque a pessoa pode falar naturalmente tudo aquilo que veio à tona inesperadamente. Está tudo registrado para adaptar ao texto o mais breve possível.

APROVEITAR AS PRÓXIMAS INSPIRAÇÕES

➤ O mais interessante é que, a cada dia que passa, novo lote de possibilidades costuma vir em blocos de ideias à mente. Elas ocorrem de forma dispersa, pois o cérebro está entretido com diversos assuntos que vêm se desenvolvendo, mas ainda não está com todas elas em concordância e muito menos classificadas numa ordem lógica. É preciso alinhar uma a uma. Quando permite se inspirar, um escritor tem estas sensações de forma recorrente. Ele é totalmente tomado pelo trabalho que está desenvolvendo. Uma dádiva é um prêmio de merecimento que cada um deve aceitar. Receber “raios de inspiração” nos é concedido como um presente dos deuses.

Muitos são os que gostariam de receber estes clarões, mas

poucos são os que estão realmente preparados para assimilar por vias indiretas algo tão sublime.

Não está sob nosso controle. Vemos inspiração por todos os lados e de todas as formas. Chegam a qualquer hora do dia ou da noite. Um escritor também vive de plantão.

“Quando uma inspiração se vai, aguardamos ansiosos pelo clarão seguinte.”

Jorge Sabongi

O domínio da palavra é a matéria-prima de todo escritor. O **excesso de preocupações, problemas graves** que drenam a energia e **cansaço excessivo** dificultam este domínio. Mesmo aqueles que escrevem muito são acometidos por estas questões. Não é sempre que encontram disposição. A sugestão é: amenize as preocupações, livre-se o quanto antes dos problemas e descanse mais para escrever melhor, mas lembre-se de ter à sua disposição, em tempo integral, formas de registrar cada lampejo de inspiração.

A continuidade da escrita garante muitas inspirações. O segredo é não parar. Um escritor tem um compromisso constante com seus pensamentos.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 6

- Faça um *brainstorm*² de um assunto específico e crie uma dissertação inteligente;
- Em que atividade nesta vida você é gênio?

- Se pudesse viajar ao passado, como se comunicaria com você sem interromper os rumos da história?
- Corte de vez aquela pessoa que lhe faz mal e o coloca para baixo;
- Uma semana sem falar um único palavrão; encontre soluções melhores para suas palavras;
- Descubra qual é o seu *hobby* mais apaixonante;
- Use a concentração para ser fenomenal em uma habilidade, depois outra...
- Ao chegar a um lugar calmo, retire o relógio e desligue o *smartphone*.
- Nunca interrompa o seu silêncio sagrado por uma consulta em rede social ou um envio de mensagem de texto; defina melhor os horários para isso;
- Anote, esta noite, três coisas boas que aconteceram no dia de hoje, amanhã idem; esta é uma forma de comunicação com sua mente intuitiva (hemisfério direito do cérebro);
- Tenha uma “arca da adolescência” em seu armário e encontre tudo da época: ingressos de *shows*, documentos antigos, objetos pequenos... É tudo parte da sua história!

2 Tempestade de ideias.

Capítulo 18

A inspiração dos empresários

Quando você é um empresário, não basta apenas ter uma ideia.

São necessárias muitas ideias caminhando simultaneamente para obter resultados magistrais. A mente se concentra em várias ações que estão ocorrendo ao mesmo tempo. Todo empresário compreende logo cedo que o sucesso de seu desempenho depende da **disciplina** que aprende a dominar. Sabemos que o sucesso obedece a uma série de fatores alinhados: inteligência, estratégia, planejamento, cuidado com cada passo e muito trabalho. A disciplina deve estar presente em todas estas áreas garantindo a organização estrutural. Sem ela, é o mesmo que estar em alto mar sem uma bússola. A pessoa disciplinada tem noção das prioridades, sabendo como tudo deve ser feito dentro do planejado.

Exatamente pelo fato de haver extrema concentração nas ações, o ambiente mental do empresário fica sujeito às diversas inspirações, principalmente se tiver uma empresa de pequeno porte, onde sua criatividade é colocada à prova todos os dias, pois concentra os diversos departamentos em sua cabeça, exatamente como várias engrenagens que trabalham juntas e são interdependentes. O pequeno empresário tem ocupações geralmente para todas as horas do seu dia e tudo o que deixa para fazer depois, compromete outras atividades que tendem a se avolumar. É preciso estar continuamente otimizando o seu

tempo com o trabalho.

Ser empresário não é apenas definir seu horário de acordar cedo e iniciar as atividades todos os dias, mas também deliberar sua própria agenda, estabelecer as metas diárias e programar cada uma das prioridades a serem executadas nas horas seguintes. Em muitos casos, não existem escolhas: tem que ser feito de alguma forma, se desejar que seus projetos avancem.

Apesar de muitas inspirações iluminarem seus passos, diversas coisas erradas também acontecem e, se você está no comando, deve aprender sempre com seus erros e saber atenuar seus fracassos. Algumas vezes, obterá ganhos significativos e, em outras, pode acontecer de se deparar com perdas e frustrações.

“O sucesso não bate à sua porta. É preciso estabelecer um plano, construí-lo e vendê-lo para mundo. Mas a chave de tudo é ter conhecimento.”

Reid Hoffman

O que acontece em uma empresa depende de você, tanto aquilo que é muito bom como também aquilo que você se nega a aceitar, a ter que fazer e, sobretudo, precisar descartar. As situações acontecem sucessivamente e não tem como parar o tempo; é preciso se acostumar a um ritmo ágil e propenso à imprevisibilidade. Tudo está ligado a você: grandes negociações, pedidos de empréstimos, decisões difíceis, pessoal com todas as suas peculiaridades de adaptação e pouca dedicação, investimentos e perspectivas de crescimento, previsões econômicas, despesas extras inesperadas, manutenção dos bens

e riscos diversos. Não existe tolerância para obter muletas. O seu principal apoio é você mesmo, para isso, deve aprender a andar com as suas próprias pernas e, em hipótese nenhuma, pode viver encontrando desculpas ou deixando tudo para depois. Se alguém não faz, você tem que fazer o quanto antes.

Exatamente por isso ocorrem muitos clarões para escolher e colocar em prática. Como o passar dos anos, até a pessoa mais inexperiente, se conseguir superar suas próprias fragilidades, acaba se tornando experiente em lidar com suas inspirações. Quanto mais tempo em uma atividade, maior a facilidade em lidar com as situações delicadas, pois elas ocorrem sucessivamente, todos os dias.

Ao se tornar um empresário, existe a possibilidade de subir muito depressa, bem mais do que você poderia galgar em um ambiente corporativo com um emprego normal. Isso se traduz em rapidez de obter bens e serviços e melhoria da sua qualidade de vida. O preço, porém, a pagar é árduo e sua disponibilidade para o trabalho requer tempo integral. Se, por um lado, diversos progressos são conquistados, a proporção de disponibilidade de tempo se estreita e pode torná-lo escravo de suas aptidões. Para que isso não aconteça com frequência, é necessário aprender a delegar.

Estar na condição de empresário favorece em alguns pontos, enquanto outros são por demais desgastantes. Se algo tem que ser feito, você é quem deve fazer. Aqueles que pensam que é uma facilidade em todos os sentidos, devem saber o seguinte:

EMPRESÁRIO (ser dono do próprio negócio)

Fatores POSITIVOS	Fatores NEGATIVOS
Independência financeira em alguns anos	Dedicação extrema e muitas horas de trabalho
Flexibilidade de horários	Dificuldades para conciliar com a família
Liberdade para correr riscos	Excesso de preocupações
Lucros, quando vai bem	Prejuízos, quando vai mal
Disposição para tomar decisões	Responsabilidade por danos
Liberdade financeira	Assumir perdas e retrocessos
Inovação e criatividade	Dificuldades em encontrar soluções
Noção geral de suas atribuições, mas nem sempre o controle de todas elas	Vida pessoal estagnada pelo excesso de atribuições
Acesso aos melhores planos de saúde	Nível de estresse elevado

Os executivos que também prestam serviços para grandes empresas também passam por muitos dos fatores negativos acima. Sua responsabilidade é um pouco menor, pois o máximo

que podem perder é o vínculo com um emprego bem remunerado. No caso de um pequeno empresário, a responsabilidade é imensa, pois envolve riscos que podem comprometer todo o empreendimento.

Muitas vezes, **o empresário** não tem seus canais motivacionais abertos com frequência para receber inspiração, exatamente devido aos fatores negativos citados acima. Todos eles geram excessivas preocupações e estresse, o que acaba turvando as possibilidades de sintonia neste sentido. Lembre-se que, quando nossa mente está em estado de preocupação extrema, estresse e emoções conflitantes, torna-se difícil evocar sensações agradáveis, pois o foco está na dor. As condições do estado de espírito, neste caso, normalmente não favorecem a inspiração. É necessária uma superação das adversidades, eliminando a tensão, e pausa ou descanso para a recuperação. Como a atividade empresarial é muito dinâmica, diversos eventos ocorrem ao mesmo tempo diariamente, e isso faz com que o profissional se adapte à movimentação arrojada ou certamente não passará da vida média da maioria das empresas que malogram, isto é, um a três anos.

Ser empresário em uma sociedade é praticamente um casamento com todos os problemas inerentes a esta instituição. Combinar bem com um sócio é tarefa que exige esforços sobre-humanos. Sociedades começam bem e, com o passar do tempo, surgem os conflitos. Muitos fatores estão envolvidos: desconfiança com as finanças da empresa, noção que um sócio trabalha menos que o outro, cônjuges que alimentam discórdias constantes etc.

Empresários e executivos limitam seu tempo útil àquilo que realmente é necessário. Não costumam perder tempo com futilidades, pelo contrário, são diretos e objetivos. Muitas ações em que estão envolvidos ajudam a manter efusivas as sensações de grandes ideias através de lampejos realmente favoráveis, contanto que a apreensão não seja constante. Em muitas situações, é necessário ser arrojado para obter os resultados esperados: confiar em si e acreditar na ousadia.

Exatamente por estes motivos, grande parte deles prima por algumas medidas que auxiliam a atenuar as dificuldades de obter ideias criativas e gerar teias de inspiração. Aqueles que possuem maior discernimento se apegam às características abaixo. São elas:

- Geralmente, leem muito para se atualizar (jornais, livros, artigos, pesquisas,...);
- Preocupam-se em anotar tudo que podem (independentemente do tipo de ideia);
- Estudam constantemente suas anotações e repassam suas notas;
- São atentos a todas as possibilidades de conexões dos fatos (algo que possa acontecer e ter influência em suas atividades);
- Possuem foco apurado naquilo que fazem;
- Retiram-se regularmente para arejar a mente e obter novas ideias;
- Pesquisam por novidades e estão atentos a informações surpreendentes;
- Procuram viajar para obter novos pontos em que possam vivenciar e se inspirar;
- Fazem exercícios para melhorar a forma física e estimular a mente;
- Encontram formas de treinar a concentração;
- São objetivos e de poucas palavras, porém contundentes quando se expressam;
- Buscam momentos de silêncio para se renovar;
- Entendem que nada é perfeito e que tudo precisa de melhorias e refinamento;
- Limitam seu tempo com as distrações com a Internet;
- Estudam bibliografias e exemplos de empreendedores de sucesso;

- Baseiam-se em ideias e conhecimentos adquiridos através da história do mundo;
- Pesquisam por conhecimentos em várias modalidades e áreas;
- Estão sempre procurando obter novas habilidades;
- Conhecem o sentido da palavra “resiliência” (capacidade rápida de adaptação ou recuperação), afinal, trabalham com ela no dia a dia;
- Se for preciso encarar alguma dificuldade, não deixam para depois;
- Utilizam a música como terapia mental;
- Interessam-se apenas por assuntos concretos e excluem devaneios;
- Empresários e executivos procuram ter sua própria biblioteca;
- Trabalham por etapas e concluem seus projetos com determinação;
- Não se prendem por muito tempo às frustrações e conseguem reverter sensações estressantes;
- Encontram atividades extracurriculares que complementem sua vida e lhes inspirem de alguma forma: tocar um instrumento musical, pintura, escultura, *hobbies* diferenciados que propiciem fluir sua criatividade;
- São versáteis e dispostos para enfrentar cada problema isoladamente;
- Quase não assistem à televisão, pois sempre têm algo mais sério para cuidar; programas de variedades, novelas e futilidades em geral são atributos que não lhe acrescentam nada, portanto, passíveis de serem renunciados ou excluídos;
- A palavra “desistir” não faz parte de sua rotina.

Vamos traçar um breve perfil de como funciona a inspiração em empresas de diversos tamanhos, para entender melhor sua importância.

EMPRESAS DE MÉDIO E GRANDE PORTE

Normalmente, em empresas de médio e grande porte, são muitas cabeças pensando em diversas ideias. Neste caso, a probabilidade de desenvolvimento e a amplitude das inspirações ganham velocidade.

Empresas de médio e grande porte têm a possibilidade de alcançar projetos bastante ousados e significativos, com grandes

possibilidades de obter sucesso, contanto que tenham equipes afinadas, que possam desempenhar a mão de obra operacional com competência.

As atividades são descentralizadas e cada grupo de pessoas delega boa parte de suas atribuições para subordinados. São muitos executivos que trabalham em determinados projetos, o que, de certa forma, pode travar a agilidade para concluir muitas fases do percurso. Se, de alguma maneira, os resultados podem ser gigantescos, as falhas que ocorrerem também podem representar somas grandiosas, os prejuízos tornam-se bastante significativos. É exatamente por isso que estas empresas necessitam de profissionais extremamente capazes e apropriados a cada função.

Existe também a questão da competitividade, que impulsiona os executivos para a obtenção de resultados financeiros e notoriedade perante o escalão. Podemos dizer que é uma concorrência que nem sempre pode ser favorável. Em muitos casos, a vaidade e a necessidade de visibilidade acabam corrompendo muitos profissionais, o que pode comprometer os projetos. Quando a questão dos egos permanece estável, os resultados destas inspirações tendem a aparecer com maior frequência. Pode ser curioso como apenas a presença de um ou outro executivo sem estabilidade pode desestruturar os pilares de grandes equipes, prejudicando as corporações.

Combinar o espírito inventivo que acontece com várias pessoas inspiradas é um desafio muito grande para empresas que crescem em proporções além da imaginação. Procure imaginar uma empresa com centenas ou milhares de

funcionários, onde muitos talentos se evidenciam. Como conciliar tanta informação de qualidade?

Um dos maiores desafios dentro de uma empresa numerosa em funcionários é conseguir conciliar o trabalho de equipe com profissionais focados e direcionados para um mesmo objetivo. São talentos de várias magnitudes que procuram ganhar seu lugar ao sol e nem sempre a ideia de uns corresponde aos anseios de outros ou do grupo. A dificuldade de falarem a mesma língua cria atrasos e gera morosidade no tráfego das informações. Além do mais, muitos executivos que trabalham em cargos menores são influenciados a procurar o agrado das lideranças em cargos privilegiados, ao invés de darem margens às suas ideias e obterem o reconhecimento. Aqueles que possuem grande inspiração nem sempre são reconhecidos, mas relegados, pois, por questões de políticas internas, aqueles que possuem cargos mais elevados acabam, de forma velada, trazendo para si os láureos da criatividade. Muitos talentos são abafados por conta destes tipos de astúcia, o que geralmente ocasiona a frustração daqueles que estão envolvidos. Normalmente, a decisão final é tomada por um líder, que é a pessoa quem amarra todas as questões, quando não, pela alta cúpula, que, diante de uma dúvida, pode comprometer prazos e iniciativas. A capacidade da liderança é sempre testada no sentido de conciliar atritos, visando extrair o melhor de cada um e, para isso, o ideal é contar com profissionais habilitados em lidar e dirimir conflitos.

Em empresas grandes também o tráfego da comunicação geralmente é prejudicado porque é necessária a ciência de

diversos departamentos para a tomada de decisão. Toda filial depende da resposta da matriz e, em cada célula, a mesma informação precisa ser repassada e compreendida por todos os envolvidos em diversos departamentos. Isso cria, por si só, um engessamento na fluência da informação. Acaba funcionando como aquela brincadeira que fazemos quando crianças, chamada de “telefone sem fio”, aonde a informação original vai se perdendo à medida que trafega por cada elemento.

Os departamentos empenhados em um mesmo projeto costumam ter discórdias que geram desarmonias e processos de tensão e estresse em grande parte da equipe. Imagine, por exemplo, o caso de um projeto que tenha como opção cinco ou seis inspirações de pessoas diferentes, bem estruturadas. Além disso, nem todas podem ser aproveitadas no mesmo esquema naquele momento. As decisões acabam se tornando complexas, causando muitas discussões e reuniões. Podemos compará-lo a um paquiderme, que tem peso e força, mas lentidão na hora em que precisa acelerar. É muito difícil conciliar tantas variáveis quando existe muita gente envolvida. Muitas são as inspirações. Todos querem fazer sua parte e ser reconhecidos aos olhos dos primeiros escalões.

Exatamente por estes motivos apresentados, os grandes líderes de uma empresa, geralmente executivos, devem se despir da vaidade e propiciar aquilo que há de melhor para o conjunto da obra, e não para pessoas de sua exclusividade. O elemento humano ainda é um dos maiores mistérios para muitas empresas decifrarem.

Poucos são os casos de executivos que possuem autonomia

para decidir um processo inteiro em pouco tempo. Tudo deve passar pelas mãos de muitos e isso faz qualquer processo patinar.

“Grandes líderes mudam de estilo para levantar a autoestima de suas equipes. Se as pessoas acreditam nelas mesmas, é impressionante o que elas conseguem realizar.”

Sam Walton

As tarefas estão sempre se avolumando e exigindo o máximo daqueles que estão envolvidos nestas empresas. Os resultados acontecem em prazos determinados, porque existe uma grande pressão de uns sobre os outros, mas à custa de muita perda e diluição de talentos ao longo do caminho.

Para os empresários desta área, o fator tempo é um grande desafio. Para conciliar tanta atenção nos projetos, mediante prazos, alguns departamentos acabam sendo penalizados com excesso de trabalho, levando seus elementos à exaustão. As ideias não param e a procura de inspiração acontece o tempo todo. Cada ideia conta, mas é preciso não fugir ao foco.

É inegável que tanta dedicação aos negócios e no cumprimento das atividades faça com que desalinhem suas relações familiares. O tempo é pouco para estarem presentes nos dois postos simultaneamente. Mesmo quando encontram um pouco de disponibilidade, permanecem amarrados ao trabalho. Sua inspiração está canalizada em apenas um lado: o da empresa.

Como mencionado, empresas de médio e grande porte também dependem de grandes responsabilidades e dificuldades

em lidar com a conciliação das pessoas envolvidas em suas atividades. E isso amplia a margem de estresse.

EMPRESAS DE PEQUENO PORTE

O grande desafio das empresas é manterem-se enxutas, isto é, maior produtividade utilizando menores custos. Este é um dilema, principalmente para aquelas que são de pequeno porte.

Encontrar o tamanho ideal de uma empresa que garanta lucro e produtividade favorável a baixos custos é uma tarefa complexa.

Tudo contribui para que ela se expanda e cresça especialmente na questão estrutural. Se irá se desenvolver na mesma proporção é uma dúvida a ser sanada. É preciso conhecer exatamente qual é o limite deste crescimento, pois ele pode representar prejuízos recorrentes se passar de um determinado ponto. Em poucas palavras, a empresa de pequeno porte deve encontrar o seu tamanho ideal.

Empresas pequenas normalmente têm departamentos específicos com o número certo de pessoas, as quais combinam entre si, geralmente se conhecem e conseguem obter resultados na tomada de decisões de forma ágil e eficaz. Aqueles que são responsáveis pelas ideias são conhecidos pela diretoria e a informação trafega quase que imediatamente na concretização de planos viáveis.

Pelo fato de serem menores, a comunicação trafega mais depressa. O fator mais importante é que precisam estar atentas exatamente ao detalhe do “ponto de equilíbrio”, já que sua ampliação e crescimento podem representar retrocesso em um curto período, comprometendo toda a estrutura por falta de

capital, desde a manutenção até a tomada de decisões pela troca de pessoas-chave ou morosidade, deixando de ser eficazes.

Está nas mãos do dono ou dos sócios a competência em fazer escolhas e tomar decisões viáveis que envolvam grandes responsabilidades. Em empresas pequenas, não existe a possibilidade de deixar a cargo total dos colaboradores ou funcionários o direcionamento total, pois os deslizes podem se multiplicar, inviabilizando projetos e comprometendo sua estrutura.

Muitas vezes, crescer um pouco mais pode representar a diminuição do lucro pelo aumento das despesas exatamente pela ampliação.

Nem sempre o crescimento acelerado e excessivo revela-se promissor.

Cada ramo de negócio tem um **tamanho ideal** e isso deve ser a busca do empresário: encontrar este ponto de tamanho ideal.

Abaixo deste tamanho, é inviável e, acima dele, passa a ser tão dispendioso que inviabiliza a expansão e a continuidade no mercado. Todos nós conhecemos histórias de empresas que funcionavam bem quando eram pequenas e, quando se expandiram, perderam a vitalidade para se manter. Nem sempre ser grande é o caminho mais viável. Esta condição pode fragilizar a empresa em qualquer etapa do seu ciclo de vida. Por mais criativos e inspirados que possam ser os seus donos, neste caso, é importante entender que existe uma limitação física, e excedê-la pode custar caro. Não se pode contar com milagres que mudarão o processo da noite para o dia.

Tive a oportunidade de ter uma empresa que apresentou

resultados consideráveis em seus primeiros 10 anos, porque tinha atingido seu tamanho ideal. Os custos se pagavam e o restante possibilitava reinvestir em equipamentos mais modernos e eficientes. A quantidade de funcionários também estava em um nível de estabilidade perfeitamente adequado para a atividade. Em poucas palavras, a empresa era rentável.

Com relação ao pessoal, já estava habituado com o organograma simples e conhecia o desempenho de cada um e sabia o que deveria ser feito no caso da ocorrência de falhas leves. Bastava uma breve conversa em minha sala para alinhar novamente o andamento.

Quando a empresa foi ampliada, percebi, logo nos primeiros meses, que ela foi perdendo a eficácia. Sua capacidade potencial foi triplicada e a quantidade de funcionários também aumentou significativamente e, neste ponto, começou a fugir ao controle, deixando de ser rentável. As despesas superaram as receitas e o lucro simplesmente evaporou.

Um dos pontos que cresceram com a ampliação foi o setor de manutenção (mais gente trabalhando, mais quebras de equipamentos). Em seguida, a dificuldade de encontrar pessoal gabaritado. Eram necessários muitos treinamentos. Imagine, por exemplo, uma família com 10 filhos, em que, de uma hora para outra, surgem mais 20 para se incorporar e participar de todo um processo de adequação. Até todos entrarem na mesma sintonia demanda um tempo e, ainda assim, todos os 30 filhos talvez não se conhecessem plenamente, mesmo com o passar dos anos. Isso, por si só, geraria gastos enormes na família visando à readequação de espaços, reformas nos ambientes,

reuniões para definir obrigações e limites, e, principalmente, quebras e desperdícios. Voltando à empresa, os custos de manutenção representam muito em uma organização de pequeno porte. Pessoas têm dificuldades de manipulação. Muitas delas não sabem como utilizar equipamentos e podem danificá-los quase que diariamente por desconhecimento, falta de cuidados ou incompetência. Isso gera despesas imprevistas que vão se somando às demais perdas e desperdícios (matéria-prima, material desviado, maquinários, sucateamento do imobilizado, excessos com água, luz, telefone e Internet etc.).

Por mais inspirações e grandes ideias que possam acontecer no sentido de coibir prejuízos, eles continuarão aparecendo, porque a estrutura tende a se tornar fragilizada.

Toda empresa tem um “ponto de dreno”: trata-se daquele limite de gastos onde diversos vazamentos acontecem e são drenados, perdidos e irrecuperáveis, causando corrosão do excedente financeiro que seria utilizado para reinvestimentos ou lucro propriamente dito. Podem ser desde pequenas avarias nas máquinas e utensílios, até desvios financeiros por perda do controle. Infelizmente, naquela época, a receita não acompanhava o crescimento dos custos, por mais que se cortasse aqui e ali, a máquina não normalizava: continuava crescendo com as despesas. A conjuntura econômica também passava por várias crises e a imprevisibilidade estava sempre à espreita. É preciso levar em consideração que existem questões internas e externas, todas atuando ao mesmo tempo. Exatamente por isso deve haver uma perspicácia apurada.

Empresas pequenas têm um ponto muito tênue entre a

margem de viabilidade, em que a lucratividade acontece, e o momento em que ocorre a **perda da direção dos custos**, entrando em uma curvatura de inviabilidade. Em outras palavras, atuando com prejuízos difíceis de reverter.

No crescimento de uma empresa, a partir do momento em que os departamentos se subdividem, as responsabilidades também são distribuídas. Grande parte das atribuições passa a ser delegada, muitas vezes, para pessoas que não se adaptam, e isso, de certa forma, enfraquece o desempenho do crescimento da companhia.

É importante, portanto, descobrir o tamanho ideal, porque ele determina não só a viabilidade e a observação do todo pela diretoria. A partir da ramificação excessiva, o controle começa a se dissipar. Tudo o que já estava ajustado pode sofrer discrepâncias, oferecendo dificuldades em voltar à estabilidade.

Foram muitos anos até encontrar e readequar uma nova estrutura que se adaptasse.

Em empresas de pequeno porte (até 20 funcionários), existe facilidade de controle em praticamente 98% das ações. Tudo é visível e as inspirações que surgem para aqueles que necessitam criar são facilmente desenvolvidas e acompanhadas. O próprio dono destas empresas tem muitas possibilidades de ter inspiração, pois está num ponto privilegiado em termos de tomada de decisões e facilidade de colocar em prática.

Se a empresa passa de 20 para 50 funcionários, por exemplo, todo um processo de readaptação terá necessariamente que acontecer, e talvez a um custo inesperado nos anos seguintes.

Capítulo 19

A inspiração de abrir um negócio próprio

Abrir um negócio próprio, apesar de parecer algo glamoroso, representa muito mais responsabilidade do que se possa imaginar.

A primeira inspiração é a luz que acende quando imaginamos: “vou abrir um negócio próprio”. Dali por diante, não para mais. Estão abertas as portas para um trabalho profissional alucinante.

É preciso ter uma determinação extremamente aguçada, estar aberto à criatividade e se manter constantemente em ação para realizar aquilo que o inspira. Isso representa doar-se mais do que você possa imaginar. Suas horas de lazer são trocadas por muito planejamento e preocupação. Além disso, muitas características de personalidade devem ser aperfeiçoadas. Requer adaptação e um grande exercício de paciência, pois nem sempre tudo dá certo como planejado.

O aprendizado é contínuo. Todo dia se aprende um pouco. E por mais ansiosos que possamos ser, com uma mente inspiradora, é preciso dar um passo de cada vez.

O empresário não tem hora para trabalhar, mas o expediente é sempre maior do que todos que trabalham dentro da empresa. Isso significa não ter hora para chegar nem para sair, principalmente no início de qualquer empreendimento. As férias também não são totalmente possíveis quando se deseja. Como mencionado, ser empresário tem seus lados positivos e

negativos e todos aprendem, em pouco tempo, exatamente o que isso quer dizer.

É testada, além disso, **a temperança**, ou seja, a sua sobriedade em ser moderado e lidar com as frustrações, que são muitas, e também sua tendência a não desistir, pois a pressão é grande e testa constantemente sua resiliência.

Passada a fase inicial e chegando ao ponto de consolidar seu empreendimento (este período pode durar de cinco a 10 anos), você já passou por um aprendizado intensivo que lhe agregou uma gama de conhecimentos significativos: liderança, saber lidar com a crítica e autocrítica, iniciativa robusta, superação de barreiras, persistência, coragem para ousar, propensão para correr riscos, organização e método, planejamento estratégico, contatos, eficácia, entusiasmo, paixão pelo conhecimento, prática com recursos humanos, crença nas suas qualidades, entre outras tantas habilidades.

À medida que se desenvolve e agrega novos conhecimentos, é possível ir se adaptando e se reinventando. Cada ação executada é um passo na busca de uma realização, logo, cada pequeno progresso conta muito.

Sempre desconfiei de negócios que começavam muito grandes. Em pouco tempo, se desestabilizavam e fechavam as portas, independentemente do encantamento de suas dependências e também de sua organização. Quanto mais luxuoso, mais difícil era acreditar que duraria muito tempo. Por mais élan que um empreendimento tenha visualmente, o que realmente conta é a experiência de quem o dirige. Uma empresa é a filosofia de seu(s) dono(s). Negócios dependem muito

daquilo que nem todo mundo vê. É nos bastidores que tudo acontece. Dependem, principalmente, de olhar criterioso no que está acontecendo no mercado. E isso compreende instinto, intuição e inspiração.

O empresário atento e perspicaz está com a inspiração acontecendo todos os dias. Seu foco está nos próximos 12 a 60 meses seguintes, no mínimo. Imagine você criar possibilidades já enxergando meses antes como será o plano de ação. Quando você programa com antecedência, reduz a pressão tão comum nas ações e nos projetos. Tem tempo hábil para se programar e, se necessário, recriar novas possibilidades.

A inspiração para um empresário está ligada às percepções de algumas questões extremamente importantes:

- Ser **objetivo e consciente** na sua tomada de decisão;
- Saber a **hora de arriscar ou se retrair**;
- Atuar sempre com a **mente aberta** naquilo que cria;
- Promover **correções pontuais** à medida que o projeto caminha;
- Agir com **antevisão do todo**, para perceber o quanto atuam as variáveis divergentes (ineditismo, capital, momento ideal, conjuntura econômica, canal adequado, local próspero e sorte).
- Primar pela **divulgação adequada** para obter resultados significativos.
- Entender que, para qualquer projeto dar certo, ele deve ter **identidade definida**, com nomes sugestivos desde o princípio.

Quanto a este último item, gostaria de citar um exemplo na minha atividade de *marketing* dentro da minha empresa, nos últimos 40 anos. Sempre dei margem para minha criatividade correr solta. As pessoas têm mais possibilidades de adquirir um bem ou serviço da empresa que tem um nome extremamente sedutor e se sentem familiarizadas com suas próprias expectativas. O produto precisa ter um nome que *arranje o*

emocional do consumidor. É preciso estabelecer empatia com quem vai comprar. “Qual é o nome que ‘cola’ na memória das pessoas?” Tive a oportunidade de criar, ao longo de quatro décadas, dezenas de campanhas de lançamentos dos meus produtos. Ideias pipocavam em minha mente todos os dias. Foram muitos trabalhos desenvolvidos em diversas modalidades. A intenção era que o consumidor final se familiarizasse com os produtos desde a sua concepção. Felizmente, minha inspiração sempre me permitiu criar uma nomenclatura insinuante para os produtos. Isso mesmo: quando via algo, o nome mais propício para aquilo piscava como uma luz em minha mente. Cada projeto no qual eu me envolvia, deixava minha mente divagar a ponto de encontrar o nome sugestivo que seria responsável pelos resultados positivos ao final. Os resultados e a aceitação apresentaram, muitas vezes, boa aceitação e soluções surpreendentes. As pessoas pronunciavam o nome do produto novo, já com intimidade, como se ele existisse há tempos. Desde a minha adolescência, eu acreditava nos sinais, visões e sensações que tinha.

INSPIRAÇÃO PARA PEQUENOS NEGÓCIOS LUCRATIVOS

Muita gente acredita que não pode abrir um negócio próprio porque não tem recursos financeiros, não sabe que ramo abraçar ou por onde começar.

Primeiramente, se você pensa em abrir um negócio, saiba que sua mentalidade irá mudar drasticamente. A forma de pensar será completamente diferente se você trabalhou para alguém ou alguma empresa até o momento.

Saiba também que, para consolidar um negócio, é preciso

muita inspiração e diversas boas ideias caminhando todas juntas. Sua cabeça não vai parar, pois estará pensando sempre adiante em formas de obter melhorias, simplificar ações e se estabelecer.

São várias escolhas e decisões que passam a fazer parte das suas rotinas daqui para frente. Acostume-se às novas adaptações de personalidade. Grandes mudanças devem acontecer e seu crescimento será iminente. Os primeiros passos são os seguintes:

1. Criar um plano de negócios em que pretende atuar;
2. Saber exatamente se é isso que você deseja;
3. Procurar conhecer tudo sobre tal mercado; pesquisar, estudar, etc.
4. Anotar todas as ideias sobre o empreendimento que deseja;
5. Descobrir se existe viabilidade;
6. Decidir se quer ter sócio ou não;
7. Encontrar um contador de confiança para orientação e questões burocráticas;
8. Calcular o custo para abri-lo, nem que seja de forma modesta;
9. Estabelecer as etapas para abrir a empresa e ir cumprindo uma a uma;
10. Criar diferencial dos padrões já existentes.

É ideal se programar para, nos próximos meses, fazer alguns cursos profissionalizantes para compreender como gerir a parte administrativa, principalmente a financeira.

É preciso compreender que um negócio em que você fatura R\$ 10 e tem R\$ 9 de custos não é algo tão rentável assim, pois seu lucro não é significativo. Sobra apenas R\$ 1.

Um empreendimento rentável é aquele que você tem custo baixo com economia nos insumos (capital, matéria-prima, equipamentos, pessoal,...). Algo que você tem R\$ 10 de custo e fatura R\$ 20, é notavelmente um empreendimento com grandes

recursos e possibilidades de ganhos. É importante saber investir também parte deste valor, mas isso é matéria para outro livro. Saiba também que um dos itens de maior significância para se abrir uma empresa é a otimização da mão de obra. Com poucos funcionários, as ações travam e ocorre uma sobrecarga de funções para todos. Com muitos, corre-se o risco de parte da mão de obra ficar engessada, uns deixam o trabalho para os outros fazerem e, no final, acaba se tornando inoperante, com falhas graves de comunicação. É preciso encontrar o número exato de pessoas para serem adequadas às funções. Este é um setor delicado que precisa ser observado sempre com critério.

Alguém que nunca teve um negócio e começa um empreendimento levará um tempo para ganhar aptidão, confiança e percepção, mas pode, paulatinamente, adquirir olhos de lince e uma percepção fora do comum. Conheci alguns empresários que iniciaram de forma extremamente modesta. Ganharam experiência com o passar dos anos e garantiram um empreendimento extremamente lucrativo, apesar de ter uma estrutura não tão sofisticada, mas com versatilidade. Atendiam àquilo que o público desejava consumir.

Observe, por exemplo, uma lanchonete de *hamburgers*. Ela vende um produto que, de um modo geral, as pessoas estão dispostas a consumir. Bastou sentir apetite, a qualquer hora do dia, terá um público cativo. O negócio é simples: um sanduíche de carne com sabor diferenciado, com molhos, que a pessoa escolhe os da sua preferência. Trata-se de um negócio sensacional. Quais as variáveis principais?

- Qualidade no preparo da carne;

- Qualidade do pão;
- Tamanho do sanduíche exato para saciar a fome;
- Atendimento rápido e ágil;
- Sabor diferenciado e homogêneo (igual todas as vezes);
- Molhos específicos que implementem ainda mais o sabor;
- Pessoal para preparar, grelhar e montar os sanduíches;
- Higiene no preparo;
- Embalagem prática e simples;
- Preço justo para garantir rotatividade;
- Local aberto, apropriado para o acúmulo de público.

Esta é uma fórmula bastante simples que dá certo desde meados do século passado. Temos um negócio que promete longevidade, bastando manter apenas uma rotina de qualidade e uniformidade.

A inspiração para um negócio deste tipo tende a encontrar cada vez mais facilidades para produzir os sanduiches e colocar nas mãos dos consumidores famintos. O tamanho ideal de um empreendimento deste tipo é o ponto mais importante. Mesmo que a instalação seja modesta, terá um público cativo que irá lhe garantir lucro. O interessante é manter uma quantidade de pessoas esperando e se espremendo para aguardar o momento de saborear seus sanduiches. O volume de gente aguardando em frente ao estabelecimento, neste caso, é uma excelente propaganda. A ampliação e sofisticação podem gerar a sua derrocada. O encanto de alguns ramos de negócio está em ser pequeno e parecendo ser excepcionais.

Conheci uma lanchonete que tinha décadas de atividade. Funcionava ao estilo daquelas dos anos 1950. O estilo “retrô” era seu ponto-chave: sofás para quatro pessoas, decoração simples,

lanches rápidos e saborosos, preço justo, tudo muito agradável. A partir do momento em que sofisticaram a fachada, melhoraram as acomodações e a iluminação, o movimento caiu a ponto de perderem seu público cativo e quase fecharem as portas. O glamour estava na singeleza. Todo o valor investido, para a sofisticação, neste caso, não valeu a pena. O público original foi se diluindo, pois a maioria das pessoas que passavam em frente achava o local por demais requintado para poderem frequentar como antes.

O mesmo aconteceu com lugares que vendiam frango, seja frito, assado, grelhado ou outras modalidades. A partir do momento em que ocorreu a sofisticação, perderam público. As características que o público deseja são diferentes daquelas de quem faz o planejamento. Este é um ponto de atenção.

A verdade é que qualquer negócio que envolva alimentação, quanto menos custos (fixos e variáveis) estiverem envolvidos no empreendimento, melhor. Pessoas sentem fome pelo menos três vezes ao dia. Elas querem algo para consumir de forma prática, sejam *hamburgers*, batatas-fritas, cachorros-quentes, *pizzas*, saladas ou pequenas porções de algo apetitoso que sacie o apetite.

Locais mais sofisticados são mais frágeis em caso de qualquer tipo de crise financeira, além de limitar o público frequentador. Os custos se mantêm, mesmo que o movimento seja abalado. Portanto, negócios muito sofisticados podem nivelar o público, mas se mostram mais frágeis na rotatividade em casos de crise ou com o passar dos anos. Neste caso, manter o negócio torna-se uma ginástica semanal com elevados riscos.

Para pessoas que possuem um tipo de negócio padronizado, a inspiração é permanente no sentido de melhorar as condições, mas nem sempre garantidoras de melhorias; não é conveniente mexer naquilo que está dando certo e que nunca sai de moda. Qualquer passo em falso pode representar o risco de uma aventura sem fim determinado.

É importante conscientizar-se mais uma vez que ampliar um empreendimento só é válido quando existe plena certeza de seu êxito. Na dúvida, deve-se estudar melhor e continuar desfrutando do sucesso habitual. Qualquer crescimento gera custos. Não adianta obter um faturamento de R\$ 150 com um custo de R\$ 145. É uma ilusão de que se está obtendo resultados positivos, quando, na verdade, o lucro é R\$ 5.

Se um dia você acordar e pensar que está perdendo o interesse pelo seu negócio, existe algo muito errado com ele. Todo negócio envolve muitos riscos e não tolera desânimo. É preciso mudar o esquema e ativar sua inspiração para promover modificações o quanto antes. É o momento de restabelecer a empatia com o seu público. A motivação irá voltar. Mobilize todo seu entusiasmo no sentido de reverter quaisquer sensações de desânimo ou apatia ou, em pouco tempo, irá perdê-lo. Considere mudar de ramo ou mudar a atividade. Tudo menos deixar de colocar seu empenho.

Quem é empresário está na ponta da linha. Não tem hora para entrar nem hora para sair. Está à disposição do empreendimento à hora em que for necessário. Perdeu o direito de esmorecer. Resta levantar a cabeça e prosseguir com os desafios, procurando torná-lo o mais criativo possível. E isso

depende de muita inspiração. O lucro é uma consequência.

A CONSTANTE INTUIÇÃO DOS EMPRESÁRIOS

Não há como negar que lidar com negócios, implicitamente, envolve riscos. Ocorre que o sucesso normalmente favorece aqueles que se arriscam. Em especial, vivendo nos tempos atuais, quando necessitamos estar constantemente nos reinventando, é preciso ampliar a visão neste sentido.

Todos nós temos um potencial criativo que pode ser melhorado com o passar dos anos, como também pode ser enfraquecido por nossa negligência em aceitá-lo.

Empresários acabam desenvolvendo, com o passar do tempo, um senso de oportunidade diante de suas inspirações. O fato de lidarem diariamente com tantas atividades e negociações que requerem foco, cuidado e decisões, lhes propicia este aprimoramento em suas percepções. A intuição passa a falar alto.

É muito fácil entender isso. Se você se habitua a ter inspirações correntemente, elas se tornam mais fáceis e fluentes de serem viabilizadas. Você cria um instinto de sobrevivência muito forte, com uma visão ampla e uma sensibilidade aguçada. Uma espécie de familiarização com as perspectivas. Acaba percebendo que algumas condições são mais favoráveis do que outras, na hora de tomar decisões, como se fosse uma espécie de *insight* intuitivo.

Conseguimos isso abrindo nossos canais com as possibilidades de **intuição**, uma espécie de pressentimento diante dos fatos e das situações, um radar que nos dita possibilidades de correr tal risco ou não. Quanto mais utilizada,

mais afiada se torna a nossa intuição. Posso afirmar isso categoricamente nas mais de quatro décadas em que fui empresário. Muitas das minhas decisões foram tomadas com base na minha intuição. Na verdade, sempre fui muito aberto à criatividade e isso favorecia ouvir meus pensamentos diante de diversos acontecimentos.

Para cada pessoa funciona de uma forma. Você mesmo precisa encontrar o seu gênio intuitivo. Comece a observar com atenção alguns discernimentos que você sente internamente. Isso fará uma grande diferença.

Não se trata de algo paranormal como costumam acreditar os mais racionais. Trata-se apenas de permitir ao hemisfério direito do cérebro (o lado intuitivo) expressar sua sensação diante de algo que necessita ser decidido. Se estivermos atentos a algo específico, de modo consciente, teremos pensamentos que nos ditam uma alternativa que mais adiante se revelará promissora.

A intuição é um guia que nos oferece parâmetros propensos a concretizar nossas ideias. É preciso dar atenção a estes lampejos.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 7

- Comece a desenvolver algo que para você é grandioso;
- Pratique seu talento todos os dias para chegar à maestria;
- Não dê ouvidos para pessimistas e “mensageiros da agonia”;

- Programe um dia para fazer algo que você adora, sem ter hora para olhar no relógio;
- Descubra como sua energia flui dentro de seu corpo e brinque com isso;
- Que tipo de falta você faria no mundo se morresse amanhã?
- Estude tudo sobre o seu cérebro, como ele funciona e por que você age como age (ficará muito surpreso!);
- Siga nas redes sociais apenas aquilo que lhe causa inspiração;
- Colecione miniaturas e descubra o prazer de manipulá-las;
- Recorte e guarde em um álbum imagens que lhe tragam paz de espírito;
- Anote e desenvolva “o que é um dia perfeito?” para você;
- Tenha uma boa caneta e escreva respostas para as pessoas com ela;
- O que na sua vida pode ser considerada uma obra-prima sua?

Capítulo 20

Influências da infância - crenças

Devemos detectar de onde vêm as influências que nos inspiram.

Desde a tenra infância, somos influenciados por pessoas a quem admiramos.

Os filhos consideram os pais pela admiração que desde cedo começam a sentir por eles. O papel dos pais é fundamental. Aqueles que têm consciência disso sabem da importância em conceder total atenção a pequenas atitudes que acontecem. Filhos são atentos aos seus passos, à forma de falar, às suas ideias e meios de resolver problemas e, principalmente, à demonstração de agressividade. Estas atitudes são fielmente observadas por eles e tendem a ser replicadas quase que imediatamente. Não tenha dúvidas de que isso também irá repercutir na educação de seus netos. A responsabilidade é maior do que imaginava, não?

Crianças procuram atenção desde muito pequenas. Elas gostam de mostrar que estão aprendendo o que veem e assimilam.

Tendemos, quando crianças, a acreditar naquelas pessoas que são mais atenciosas conosco. Geralmente, elas nos despertam a admiração de alguma forma para pensar diferente, e, mesmo sem termos ainda um norte definido, nos fazem sentir bem de alguma forma.

“As influências da infância são as primeiras inspirações que temos na vida.”

Jorge Sabongi

O que a criança aprende está muito mais ligado a questões emocionais do que a informações técnicas ou aprendizados impostos. Muitas das situações que vivenciamos na infância estão atreladas às emoções. Tudo aquilo que é marcante, ou seja, que pode arranhar o emocional de alguma forma permanecerá ao longo da vida, sem condições de apagar. Exatamente por este motivo é inaceitável nos depararmos com pais que deixam seus filhos serem criados pelo mundo, sem oferecer suporte ou afeto que lhes possibilitem obter bases sólidas. Mesmo dentro de casa, permitem que eles sejam inspirados por TV, *games* agressivos ou Internet sem a devida orientação. Fora de casa, eles estão expostos a tudo e, se não tiverem a noção de certo ou errado dentro do lar, tendem a se inspirar aleatoriamente naqueles que considerarem mais persuasivos. Mesmo que seja a pior espécie de gente.

Admiramos aqueles que nos cercam pelas suas brincadeiras, pela postura, pelas palavras e pela forma como se fazem ouvir e respeitar. Mais do que nunca, pela atenção que nos concedem. Pessoas assim nos conduzem na formação das primeiras crenças que poderão se estender durante muitos anos ou décadas de nossas vidas.

Grande parte do que fazemos nos dias de hoje tem raízes em nossa infância. Atitudes que tomamos são fruto de influências plantadas há muitos anos. Mesmo influências negativas daquela época podem estar se refletindo, nos dias atuais, em suas

atitudes, se aqueles que estiveram presentes em seus primeiros focos de admiração foram pessoas não tão íntegras assim.

Crianças, mesmo sem saber, possuem os canais motivacionais totalmente abertos. Existe um mundo de fantasias que permeia o imaginário de todas as crianças. Sofrem influência daqueles que admiram e de quem recebem atenção. Por isso, é importante observar aqueles que se aproximam de nossos filhos, pois podem ser extremamente atuantes na formação da conduta moral, quando ainda estão em crescimento.

Todos nós tivemos pessoas assim na nossa meninice, período em que ainda éramos por demais pueris. Basta pensar por um instante “Quem foram aqueles que me inspiraram?” que você encontrará em sua memória traços desta pessoa ou elementos que foram significativos.

Na verdade, somos expostos a vários tipos de convívios, mesmo que involuntariamente, por nossos pais. Podem ser amigos da família, parentes, conhecidos com quem acabamos trocando algum tipo de contato e, mesmo pela mídia, através dos programas televisivos infantis que, muitas vezes, manipulam desde cedo nossos desejos, incutindo-nos a cobrar de nossos pais a compra de algum bem ou serviço. Se este tipo de contato favorece entranhar, principalmente, raízes nefastas, o que dizer dos filmes com cenas de agressividade gratuita, dos programas que utilizam a figura da mulher como sedução e dos jogos extremamente violentos que não escondem a realidade daquilo que existe de mais hediondo?

Tudo isso para a criança exerce um poder incalculável de

desmantelamento dos valores e das virtudes (disposição de ensinamentos para a prática do bem). Estas bagagens, resultado de experiências passadas, boas ou ruins, são um espelho de muitos padrões que carregamos nos dias atuais. Exercem grande força em diversas áreas de nosso comportamento social, tais como a tomada de decisões atuais, as escolhas que fazemos, nossa determinação ou a falta dela, fantasmas e medos, intenções boas ou más, responsabilidade social, limites, carências, respeito pelo semelhante, agressividade, parcimônia ou passividade, tolerância, timidez, autocrítica e uma gama imensa de possibilidades positivas ou negativas. Somos realmente influenciados e nem nos damos conta disso.

Mesmo aqueles que, na fase adulta, afirmam ter opinião própria sobre tudo, discordando dos padrões habituais e de todos que tenham alguma rigidez moral, sentiram a força da influência em muitos momentos de suas vidas, o que lhes proporcionou, na atualidade, resultados bons ou muitos desconfortos sociais.

Crianças sofrem maiores influências danosas diretamente pelo ambiente em que vivem e também por questões de os pais estarem ausentes ou trabalhando durante a maior parte do expediente. Nestes casos, certamente poderá se tornar um adulto com diversos problemas emocionais, por conta da forma como sua mente se acostumou a ser direcionada por pessoas torpes, as quais lhes incutiram conexões neurais fracas ou sem forças para a tomada de decisões precisas. Elas podem facilmente confundir o certo e o errado, apenas por admirarem alguém que as trata bem, mas que, de certa forma, pode ter

caráter duvidoso. O fato de a criança se inclinar, na sua admiração, para aqueles que representam estereótipos pode desestabilizar desde cedo seu emocional. Situações como estas podem influenciar sua índole, no sentido de, quando adulto, encontrar dificuldades em optar pela retidão, por se sentir incapaz de definir o que é certo ou errado.

As dificuldades que os pais encontram desde cedo na importância de despertar valores e virtudes como forma de incentivo ao pensamento íntegro fatalmente vão repercutir nas próximas gerações. A boa educação é a mola mestra e propulsora que irá ganhar dimensões infinitas décadas depois.

Quando este trabalho não é elaborado pelos pais, a tendência é ocorrer um atraso em condição exponencial na educação de milhares de pequenos jovens, ampliando o trabalho de correção no futuro. Infelizmente, muitos pais desconhecem o potencial de desenvolvimento para seus filhos. Relegam aos cuidados de uma babá, TV, *games* ou alguma atividade que lhes preencha o total do tempo livre na expectativa de estar ajudando no futuro. Criança precisa é de amor, contato, proximidade e elaboração das ideias baseadas nas filosofias de vida dos pais.

O retorno daquilo que se ensina para os filhos é em longo prazo. Não se percebe, nos dias atuais, com tanta nitidez. Exatamente por isso, muitos pais relaxam na educação. Eles desconhecem que existe um trabalho silencioso acontecendo na mente de seus filhos e que, necessariamente, deveriam estar participando nesta formação.

Imagine a diferença que poderia existir em crianças que fossem altamente estimuladas a entender o conceito da

importância do aprendizado como algo prazeroso e importante na sua vida.

O maior estímulo que os pais podem dar aos filhos é a forma de fazê-los pensar com consciência desde cedo, afinal, estas são as primeiras inspirações que vão ter na vida.

Através delas poderão se tornar pessoas excepcionais na conduta e forma de considerar o ser humano ou simplesmente desprezar mecanicamente aquilo que merece carinho e atenção, angariando bloqueios e vícios precocemente. Não se criam pessoas virtuosas sem orientar sua conduta de pensamento com boa apreciação desde a tenra infância.

“Ninguém pode viver sem que o povo murmure, nem colher rosas sem se picar nos espinhos.”

Sabedoria árabe

Uma das formas mais eficazes de produzir educação com qualidade geométrica é mobilizar os pais a um ensino mais criterioso para seus filhos. As próximas gerações necessitam desta orientação, para que os adultos sejam conduzidos a um tipo de educação diferenciada, observando cuidadosamente critérios que possam multiplicar a noção de convivência e equilíbrio emocional nas gerações seguintes.

A grande questão é que muitos pais são tão despreparados que mal tem condições de ensinar seus filhos. Como ser um agente inspirador se a própria essência da família não tem capacitação de orientar e conduzir uma educação primorosa?

A fórmula é simples: pais bem formados e atentos à longevidade na condução da educação propiciam aos filhos

mais suporte e orientação para enfrentarem dificuldades com sabedoria. Tantos fatores que hoje representam bloqueios para a grande maioria dos adultos poderiam ser resolvidos se, desde a infância, eles aprendessem a lidar com sua autoestima, confiança, tolerância às frustrações, respeito por todos (inclusive aos mais idosos), fatores de insegurança, percepções normais da realidade, solidão, convivência, angústias e tantas modalidades de sensações que os pais poderiam identificar e orientar em seus filhos desde cedo. Serão exemplos de família que vão ser passados de pais para filhos. É preciso ter noção de que, quando se educa um filho, indiretamente também se está educando um neto. Após varar cinco gerações, o engrandecimento crescente do ser humano seria estupendo.

É inegável que as últimas gerações padecem da falta de atenção e critérios mais rigorosos no ensino, tanto no lar como na escola. Em nenhum momento da história, vimos tanta gente perdida, sem rumo ou com falta de noção vivencial. É chegada a hora de começar um novo aprimoramento na arte de orientar filhos. A tecnologia virtual tem tudo para mudar este aspecto, mas será preciso implementar uma cultura mais intelectual do que propriamente a necessidade de atenção e visibilidade que vemos nos dias atuais na Internet. O foco terá que ser no ser humano em si, e não tanto na vaidade ou no isolamento social.

Os pais que não dão atenção aos filhos na infância não podem esperar um milagre dos céus de receberem deles a devida atenção quando estiverem desvinculados do lar e vivendo suas próprias vidas. É uma penitência que chega em longo prazo e, infelizmente, não tem perdão.

QUEM LHE INSPIRA NOS DIAS ATUAIS?

O nosso modo de ser não pode atrapalhar nossas relações ou nossa carreira. Muitas vezes, não percebemos o quanto podemos ser prejudiciais em nossas atitudes para nós mesmos. Qualquer ser humano necessita de seus mentores, pois é desta forma que ocorrem as evoluções. Pessoas-chave que orientam pessoas inspiradas.

É inegável que pessoas entusiasmadas com seu trabalho, sua família, suas relações sociais e com a vida de um modo geral inspiram os demais.

Todos nós procuramos pessoas assim e, quando encontramos, sentimos um encanto todo especial em observar seus comportamentos e formas de como procedem diante das situações e daqueles mais ansiosos ou desnorteados. Em poucas palavras eles criam enigmas para que cada um repense suas condições e crie novas possibilidades diante de uma polêmica.

Grande parte das pessoas necessita de orientação de alguém por quem nutrem respeito. Apesar de saber disso, poucos são aqueles que procuram alguém altamente qualificado para se orientar melhor e, quem sabe, ter inspirações surpreendentes. Em um mundo altamente solitário, onde as pessoas, cada vez mais, buscam o isolamento diante de uma tela, um mentor faz a grande diferença.

“Os nossos mentores nunca nos abandonam.

Quem se afasta deles somos nós.”

Johnny De Carli

A grande maioria de nós, muitas vezes, se sente acuada por

não encontrar mecanismos que nos ajudem a tomar algumas decisões ou nos aconselhem de forma íntegra, sincera e engenhosa. Mentores são pessoas iluminadas que têm o poder de nos cativar. Eles fazem muita diferença na vida de qualquer ser humano, pois possuem uma energia diferente que dirige e contagia os demais. Suas experiências de vida podem dizer muito. Através do seu entusiasmo e visão privilegiada, eles têm condições de aprimorar diversas de nossas características internas, as quais vão repercutir em toda a existência através de uma conduta digna e invejável.

Todos nós procuramos por bons mentores. Eles são nossos super-heróis depois de adultos. São, em sua essência, generosos e conseguem nos induzir através da identificação que sentimos por eles. Mentores utilizam poucas palavras, mas contundentes. Orientam-nos como verdadeiros sábios. Quando os encontramos, resta-nos decifrar seus conhecimentos e aplicá-los na prática. Direccionam-nos através de exemplos, atitudes, frases, ideias, princípios, valores, conhecimentos diferenciados e muita sabedoria. Sempre sinceros e com indicações precisas. O mentor faz você pensar.

“Nosso principal desejo na vida é alguém que nos faça fazer o que pudermos.”

Ralph Waldo Emerson

Percebemos que aqueles que têm o dom de nos inspirar são os que trazem consigo algumas características de personalidade bem desenvolvidas, que normalmente admiramos e que nos possibilitam melhorar nossas atitudes em qualquer fase de nossa existência. Eles possuem as sementes da inspiração.

Assim sendo, elencamos algumas particularidades destas pessoas altamente inspiradoras a seguir.

CARACTERÍSTICAS DE PESSOAS INSPIRADORAS (MENTORES)

- **Pessoas admiráveis em todos os sentidos** – são aquelas que possuem valores arraigados e seguem seus princípios, o que torna difícil encontrar defeitos, pois a sensação que temos é que são refinadas com suas ideias e formas de tratar gentilmente quem quer que seja, em todos os escalões, todos os graus de parentesco, amizade ou mesmo aquelas que mal conhecem; elas detêm características inerentes às **peessoas carismáticas** cuja proximidade é, por excelência, agradável;
- **Conteúdo de inteligência em diversas áreas** – em poucas palavras, elas conseguem expor um pensamento que muda seus conceitos e o faz refletir de maneira diferente; conseguem encontrar pontos de vista que a grande maioria sequer havia pensado; possuem vasto repertório intelectual nos mais variados assuntos;
- **Tranquilidade para expressar opiniões** – observe como aqueles que demonstram estabilidade emocional em abordar assuntos não são impositivos; eles denotam segurança e não querem fazer com que você pense como eles, mas, sim, expõem pontos de vista interessantes, que talvez você nunca houvesse imaginado. Com poucas palavras, eles conseguem mobilizar dentro de você uma vontade intensa de mudar e também se aprofundar em determinado assunto;
- **Visão panorâmica e otimista de futuro** – pessoas inspiradoras visivelmente planejam os próximos anos e se concentram nas oportunidades, pois simbolizam um exemplo a ser seguido para todos nós em termos de avanço; se possível, elas orientam, sem exigir nada em troca, apenas pelo fato de poder ajudar;
- **Exemplo de conduta e respeito com os demais** – são aqueles que, na empresa, respeitam todos os escalões, na família, sabem como lidar com cada um, sem ser arrogantes e imperativos, no seu dia a dia, têm conduta irretocável; possuem inteligência emocional e é perceptível que estão muitos anos a frente de nosso tempo;
- **Conhecem limites e não tomam liberdades em demasia** – sabem seu espaço, não se vangloriam da posição que ocupam, não desdenham das demais pessoas e, mesmo sendo admirados por todos, não acabam fazendo uso disso para tirar vantagens pessoais;
- **Encontram otimismo nas pedras** – independentemente de todas as modalidades que acontecem visando enaltecer o negativismo, estas pessoas conseguem se fortalecer com um mínimo de clareza para trazer a luz.

Conseguem extrair energia até das pedras em seus propósitos. São inabaláveis.

- **Proativas e perspicazes** – se tiver algo para resolver, chamam para si a questão e tomam a dianteira para encontrar saídas que privilegiem o grupo, e não apenas a eles mesmos; atuam como participativos e, ao final, não ficam se envaidecendo com láureas e aplausos;
- **Humor diferenciado** – estas pessoas brincam com seu humor; pelo fato de apresentarem estabilidade emocional, possuem sempre uma palavra interessante para cada pessoa que encontram, atuando de maneira espirituosa com todos, trazendo alegria e provocando risos pela astúcia e destreza mental;
- **Sabem aceitar e aprovar os demais** – diante de todos e independentemente da posição que ocupam, não se deixam levar pelo ego, sabendo elogiar e enaltecer os demais, sem cometer bajulações ou atos de reprovação. Elas são um exemplo no trato com as palavras. São incentivadoras e sempre possuem uma palavra de conforto;
- **Pensam no todo e sabem como unificar pessoas** – se observarmos bem, este tipo de refinamento denota uma liderança latente, só que com um detalhe: sem nenhum traço de imposição ou manipulação; o fato de ter um pensamento amplo faz com que unifiquem a grande maioria das pessoas, como que por encanto;
- **Sabem incentivar com apenas uma frase** – pessoas que inspiram têm sempre uma palavra de apoio ou uma maneira de encorajar aqueles que têm dificuldades, sem precisar se estender muito. Elas procuram ver o melhor de você, e não apenas condições para fazer críticas depreciativas. Frases como: “você fez seu melhor” ou “na próxima vez será muito melhor” evitam que as pessoas se sintam desprestigiadas, concedendo estímulo para uma próxima oportunidade; as pessoas se inspiram naquelas que acreditam que suas ações podem fazer, mudar e melhorar suas condições; emerge um sentimento de admiração e carinho;
- **Essência para o bem** – não conseguimos vislumbrar grosserias nestas pessoas e suas presenças não pesam no ambiente, pois, aparentemente, elas têm maturidade para resolver qualquer assunto, sem se deixar alterar; a generosidade pode ser observada de vários ângulos e nas pequenas atitudes que elas produzem;
- **Desprezam fofocas e picuinhas** – vivem em outra esfera da realidade e sua grandiosidade é tal que não sobra tempo para se render aos aspectos da vida ordinária que geralmente traduzem modos indelicados e vulgares;
- **Transmitem boa energia** – as pessoas realmente inspiradoras aparentam a qualidade da sua energia em seu semblante, ao mesmo tempo em que demonstram força e grandeza em seus atos, percebemos, também, que há paz e estabilidade em sua energia. Conseguimos nos acalmar estando próximos de pessoas assim.

- **Dominam um bom vocabulário e não são pedantes** – sabem escolher as palavras com cada pessoa que tem diante de si. Se estiverem em uma roda conversando com alguém, ao voltar-se para outra pessoa, espelham exatamente aquilo que é a forma mais adequada de falar, agora para esta pessoa em especial. Isso é um dom que denota uma agilidade mental conectada ao seu emocional. Suas frases não são afetadas e é visível que a humildade transmitida é real, e não pura e simplesmente uma máscara social;

Evidentemente que pessoas assim não possuem apenas grandes admiradores. Aqueles que estão longe de reconhecer seu estilo de conduta procuram formas de desmistificá-las, pois semeiam dentro de si as ramificações da inveja que processam. São pessoas de mente pequena, que se sentem enciumadas pelo fato de não deterem um mínimo de atenção. É sempre bom lembrar que não podemos nos deixar levar pelas aparências. Pessoas invejosas independem de posição social e podem muito bem ter uma embalagem atraente aos olhos da grande maioria. Elas estão sempre prontas para inocular seu veneno diante daquelas que as fazem sentir inferiores. São vertentes da mediocridade humana. Ainda falta muito para serem pessoas com tal grau de luz própria e que possam representar algo de bom para serem seguidas.

A paciência é um ato nobre. Pessoas que são realmente inspiradoras conseguem motivar os demais através de suas atitudes e maneiras simples de lidar com o bom humor. Elas não precisam se fazer ouvir para chamar a atenção, pois são normalmente eleitas por todos aqueles que as admiram. São verdadeiros transformadores do bem.

QUEM SÃO SEUS MENTORES?

Como mencionamos, mentores nos ensinam através dos exemplos. Eles não entregam tudo pronto e mastigado para

simplesmente colocarmos em uso ou atividade.

Faz parte de levar o aprendiz a pensar e, futuramente, conseguir andar com suas próprias pernas.

Inicialmente, nossos mentores são os nossos pais. Eles são nossos primeiros heróis. Em seguida, passamos a admirar os super-heróis, pois demonstram ter poderes maiores do que nossos pais. Não são apenas para serem apreciados, mas são aqueles quem gostaríamos de ser ou copiar. Com o passar do tempo, criamos afinidades e nos simpatizamos com seres humanos pelos quais cultivamos algum tipo de inspiração, seja por sua forma inteligente de ser, seu visual arrojado, facilidades de nos fazerem rir, etc.

Vêm, então, nossos primeiros professores, que agora nos colocam diretrizes e procuram oferecer limites com relação à sala de aula, aos estudos e ao relacionamento com amiguinhos.

Também fazem parte deste rol os parentes mais próximos: primos mais velhos, tios, avôs. Em seguida, na adolescência, os amigos que mais se destacam no grupo e até mesmo algum “astro do *rock*”.

Os anos se passam e, em alguns períodos, temos a felicidade de encontrar pessoas realmente inspiradoras que nos despertam diversas possibilidades de desenvolvimento e autoconfiança. São mentores não declarados, mas que influem muito em tudo o que fazemos. Podem ser amigos mais velhos, professores de faculdade, alguém admirado na comunidade, algum tio que preferimos, etc. De qualquer forma, são pessoas que começamos a respeitar de forma diferenciada desde cedo. Ao realizar uma proeza, pensamos “Como reagiria o tio se

estivesse em meu lugar?”, por exemplo.

Buscamos cabeças pensantes que nos auxiliem como melhorar a autoestima, como nos ajudar nas interações sociais e, também, como nos adaptar a situações complexas.

Todos nós precisamos de mentores em todas as épocas de nossas vidas. A má notícia é que nem sempre eles estarão presentes. Demoram em aparecer, duram certo período de nossas passagens e se esvaem no tempo. O que fica é aquilo de bom que nos fizeram questão de passar e as gostosas sensações que nos proporcionaram, através de suas palavras, correções e, principalmente, seus exemplos.

Mentores são eleitos por nós. Eles não figuram em algum *site* de busca. Ganham esta condição porque nutrimos por eles uma série de afinidades em que acreditamos estar vivenciando algo mágico, sem limites e sem tempo para acabar.

Bons mentores são aqueles que não nos causam dependência. Eles se orgulham de nos exaltar a dar passos que sozinhos, talvez não conseguíssemos sem seu empurrão ou incentivo, e, ao ver-nos vencendo etapas e situações, nos estimulam a tentar mais e mais para seguir sempre adiante. O maior prêmio que podem receber é nossa gratidão e respeito.

Infelizmente, demoramos muitos anos para perceber que nossos pais são os nossos maiores mentores durante toda a vida. Principalmente na adolescência, passamos por um período de negação total de tudo que possa advir deles. Prestamo-nos a valorizar enfaticamente pessoas esquisitas, amalucadas e com tendências não muito desejadas. O período de adolescência é realmente muito falacioso. Somos enganados muitas vezes, nos

metemos nas maiores encrencas, amargamos histórias terríveis que até gostaríamos de apagar da mente, mas é um período que coloca à prova toda a educação oferecida por nossos pais na infância. Podemos até entrar em uma fase de querer independência e autoafirmação extremas, mas acabamos, em pouco tempo, voltando para aqueles que nos colocaram no mundo e nos deram as principais orientações de que precisávamos. Todo jovem, em algum momento da vida, volta para reverenciar seus pais, principalmente se estes pais foram dedicados e realmente amigos, quando houver qualquer indício de necessidade.

Com o avanço da idade e nossa vida caminhando, buscamos involuntariamente aqueles a quem possamos seguir, de fato. Tornamo-nos excessivamente críticos e não aceitamos qualquer pessoa. Queremos alguém para preencher nossas afinidades e ninguém nos parece viável. Procuramos por nossos heróis, por pessoas em quem possamos nos inspirar para encarar muitos de nossos contratempos e nem sempre encontramos.

Nossos grandes mentores passam a ser aqueles de quem lemos bibliografias e que nos mostram suas dificuldades de chegar aonde chegaram. Corremos o mundo procurando respostas e pessoas que sejam extremamente confiáveis e passíveis de serem seguidas. Agora é um novo momento e quando já estamos rodando o velocímetro da nossa existência e chegamos à dura conclusão de que eles estão bem perto de nós. São os nossos pais, que, muitas vezes, relegamos e permitimos o tempo passar sem que eles estivessem presentes. Ninguém nos conhece melhor do que eles para opinar e nos orientar.

Quantas vezes deixamos de ligar para eles por achar que algo mais importante poderia ser feito naquele momento. Eles estavam bem ali, e nós, cegos, sequer reparamos.

Tá bom! Vamos fazer uma pausa para você pegar o telefone e ligar para eles e dizer o quanto eles são importantes em tudo o que você se tornou. Não tenha pressa em desligar.

Vemo-nos no próximo capítulo.



FONTES DE INSPIRAÇÃO INFALÍVEIS – No. 8

- Pergunte aos seus pais a opinião sincera deles sobre você quando criança;
- Guarde todas as ideias e anotações das inspirações em um único móvel;
- Inspire alguém com boas ideias, otimismo e parcialidade;
- Elimine palavras como “não sei”, “não consigo”, “detesto” e “impossível”;
- Identifique soluções para seus maiores obstáculos hoje;
- Crie anualmente sua *playlist* de músicas que mais lhe tocam internamente;
- Lembre-se de que “a felicidade não está no dinheiro, ela está em saber gastar com satisfação o dinheiro”;
- Ensine alguém o que você sabe, sem esconder nada;
- Foque nos próximos 10 dias, várias vezes ao dia, no seu maior objetivo;

· Se você trabalha longe de casa, utilize o deslocamento como forma de crescimento, ouvindo um áudio construtivo e inteligente no caminho;

· O que diria como agradecimento para alguém que você admirava e já se foi?

Capítulo 21

Seja você a inspiração para muitos

Seus exemplos podem ser uma fonte de inspiração. Pessoas inspiram outras pessoas. A inspiração também é uma influência com força excepcional. Características altruísticas normalmente costumam influenciar outros seres humanos. O ser humano normal admira o esforço humanitário e desinteressado de finanças. Todos nós temos um ideal de nos tornar alguém melhor. Costumamos admirar aqueles que ajudam de forma desinteressada os demais, como também aqueles que são agregadores de opiniões, os que são desprendidos e falam com coerência e pluralidade de ideias, os criativos, os inovadores, os carismáticos, entre tantos mais. São pessoas em quem nos espelhamos e nos agregam admiração a ponto de tomarmos como referência.

“As palavras movem; os exemplos arrastam.”

Sabedoria árabe

Atente para as pessoas inspiradoras que estão pelo seu caminho. Muitas delas não aparecem em manchetes ou necessariamente são celebridades. Elas fazem a grande diferença no mundo e na vida de muita gente, exatamente por sua forma de ser e se conduzir.

Quem sabe, você mesmo seja a inspiração para muitas pessoas e nem tenha consciência disso? Normalmente, não temos noção do quanto impulsionamos os outros ou do quanto

nosso papel no contexto social tem um significado expressivo.

Talvez nunca tenhamos possibilidade de mensurar quantas pessoas já inspiramos, exatamente pela nossa forma de ser. Pode ser que nem estejamos mais neste mundo para saber, mas o nosso legado estará lá, sugestionando e estimulando muitos.

“Se você conseguir inspirar uma única pessoa, já terá valido a pena viver.”

Jorge Sabongi

Aquelas pessoas que têm condições de ser um exemplo de conduta e comportamento possuem dentro de si a semente da inspiração. Elas são fontes com presença de espírito. São diferenciadas e possuem luz própria.

Sua conduta e diversas características positivas demonstram a capacidade de agregar e servir de exemplo para as demais pessoas, pois são dignas de serem lembradas, respeitadas, admiradas e copiadas. Seus princípios são baseados na atenção e no respeito.

É importante fazer uma ressalva: nem todas as pessoas podem servir de inspiração e os motivos são muitos. As principais causas estão ligadas aos desvios de caráter que as enfraquecem e as tornam indignas de credibilidade.

Podemos citar alguns exemplos que são bastante nítidos:

Aquelas que não conseguem ter a capacidade de despir-se de seu **ego inflado** representam um padrão neste sentido. Como consequência, tornam-se arrogantes e desmerecem aqueles que estão ao seu alcance. Quem iria se inspirar em alguém assim?

Quando nos concentramos no ego, geramos conflitos

internos que turvam nossas percepções. Tornamo-nos egoístas. Acabamos criando nossas próprias limitações nas formas de pensar e perceber as riquezas que temos à disposição na mente.

Não são apenas estas pessoas que se encontram na condição de prisioneiras de suas fraquezas humanas. Podemos observar também aquelas que são levadas pela **vaidade** excessiva ou pelo **narcisismo**, pela **necessidade de demonstrar status**, pela **ganância**, pela **mentira** ou pelo **poder**. Muitas já perderam o controle há muito e vivem para colecionar dores emocionais, principalmente a baixa autoestima. Este mal aflige homens e mulheres, não importa a idade. Pessoas que são dependentes destas características estão adoecidas. Tente imaginar, se for excluída qualquer uma destas particularidades na vida delas, o que sobra? A resposta é: um imenso vazio.

Infelizmente, estas características, apesar de ser necessária a sua desconstrução, ocupam a cabeça de muita gente, destruindo-as homeopaticamente. Pessoas que sequer têm consciência dos estragos que promovem internamente pelo fato de carregarem esta mancha que tende a se tornar permanente. Ao invés de criarem harmonia e inovação, elas escorregam no egocentrismo e nas comparações inúteis.

Falamos de gente que perde a noção da realidade e dificilmente pode acrescentar ou inspirar alguém, porque nem mesmo elas conseguem encontrar inspiração para sair de seus abismos psíquicos. Grande parte de seu tempo está canalizada para suprir suas necessidades emocionais permanentes.

COMO SER ALGUÉM INSPIRADOR

Inspiração é um sentimento de entusiasmo que você recebe

de alguém ou de algo, o que lhe dá ideias novas e criativas.

É possível tornar-se alguém inspirado e, quando perceber, já estará sendo fonte de inspiração para muita gente. É uma questão de trabalhar diversos pontos fundamentais que podem lhe transformar em uma pessoa magnífica.

Vamos imaginar, inicialmente, 15 características que tornam uma pessoa extremamente agradável e confiável (observe que todas estas facetas são regidas pelo **entusiasmo**, a sua energia interior):

1. Sinceridade
2. Equilíbrio
3. Bom humor
4. Simplicidade
5. Respeito
6. Humildade
7. Carisma
8. Honestidade
9. Cortesia
10. Simpatia
11. Elegância
12. Refinamento
13. Inteligência
14. Disciplina
15. Iniciativa

Imagine uma pessoa dotada de todas estas características. Certamente, ela tem muito que ensinar, pois sua bagagem é favorecida por excelentes atributos humanos. O alinhamento de todas estas qualidades em uma pessoa, sem dúvidas, caracteriza um ser por demais especial.

Sabemos que não se desenvolve tudo isso num curto espaço de tempo, mas é possível adquirir muito em termos de resultados de vida.

A diferença das pessoas que conseguem obter estas qualidades é exatamente que elas se preparam para isso. Elas buscam cada vez mais polir suas facetas, não por uma questão de interesses, mas, sim, porque desejam ser alguém melhor e ter algo para oferecer.

Onde começa a admiração a ponto de nos considerarem inspiradores?

A partir do momento que descobrimos o quanto compartilhar bons conhecimentos com outras pessoas é saudável, nossa vida ganha um novo sentido e nos inspiramos cada vez mais. Não nos atemos aqui às futilidades de conversas corriqueiras, mas a conversas que agregam novas formas de pensar e observar tudo que temos à nossa volta. Um bate-papo enriquecedor é extremamente gratificante. Sentimo-nos preenchidos ao final de uma conversa construtiva.

As pessoas experimentam sensações de felicidade quando se sentem úteis com outros seres humanos.

Quando pegamos gosto por conversas mais elaboradas, sem afetações, cheias de conteúdo lógico e raciocínio sensato, acabamos angariando uma legião de fãs. São pessoas que nos admiram e prezam ouvir as nossas opiniões. Estas pessoas nos imprimem respeito e endossam nossa credibilidade. Consequentemente, multiplicamos este tipo de *corrente do bem* mais adiante com outras pessoas.

Perceba que tudo começa com a determinação de um

autoaperfeiçoamento, com o qual você só tem a ganhar em todos os sentidos. Não se trata de ser “bonzinho”, e sim de ser autêntico como nunca foi. Significa ser pautado pela VERDADE e HONESTIDADE em tudo que faz daqui para frente.

Não basta apenas ter disposição e boa vontade com as pessoas. É preciso querer encontrar seu próprio eixo, tornando-se um exemplo de vida com suas experiências e a forma educada de ouvir e difundir bons conhecimentos. Alguém que pensa com qualidade se determina a desenvolver pensamentos críticos lógicos e permeados de boa argumentação. Aliado a uma personalidade agradável, você tem todos os quesitos para se tornar uma notável fonte de inspiração.

Tudo irá depender do seu planejamento de criar seu autoaperfeiçoamento. Planificar é algo que se treina e, também, se desenvolve. Ninguém nasceu sabendo fazer planos. Aqueles que o fazem com maestria se habituaram a cultivar determinadas regras para atingir objetivos. Sugiro que você divida tudo o que for idealizar em 10 etapas e vá cumprindo uma a uma cada aprendizado.

“Nunca é tarde para ser o que você poderia ter sido.”

George Eliot

Determine-se a trabalhar cada uma das 15 características mencionadas anteriormente e saiba que outras estarão implícitas (vão acontecer naturalmente!), apenas pelo fato de você conseguir este aperfeiçoamento na sua pessoa. Tudo tem um começo, não importa o tamanho do passo, o importante é iniciar a jornada com situações modestas, em que você perceba

em si a própria mudança que está ocorrendo. Se, em um único dia, conseguir perceber isso pelo menos 10 vezes nas suas atitudes correntes, estará no caminho certo.

Entenda que você começará a se observar mais, pois pensará um pouco em tudo o que fizer e falar. Isso é extremamente positivo. Programe também algumas metas modestas semanais, nada do que não possa cumprir, do tipo: organizar minha mesa, fazer exercícios, ler um pouco todos os dias, melhorar a alimentação, cumprimentar com mais vivacidade as pessoas, eliminar refrigerantes (pense sempre que a bebida fundamental é água!), ligar para os avôs, pais, amigos, sorrir mais naturalmente e coisas do gênero. Avalie semanalmente e vá assinalando cada tópico que conseguir superar. Em 30 dias, conseguirá sentir uma diferença. Mantenha o rumo e continue lapidando seus atributos. Esqueça um pouco os aplicativos. Eles são mecânicos, o importante é agir por si. Procure se destacar para sentir orgulho de você mesmo.

Pergunte-se sempre como está indo. Desenvolvendo suas novas rotinas, você estará criando uma metodologia de abrir seus canais motivacionais. Vá se esculpindo aos poucos, tornando-se uma pessoa que age por escolhas, e não por acaso. Você está encontrando seu próprio caminho.

***“Se hoje fosse o último dia da minha vida,
eu gostaria de fazer o que estou prestes a fazer hoje?”***

Steve Jobs

Torne um hábito fazer comentários sinceros, mas bem verbalizados. Passe a observar melhor as pessoas. Reflita mais,

sempre com bom humor, e dê margem para ouvir a sua voz interior. Seja mais espontâneo para conversar. Trata-se de um projeto de reconstrução pessoal.

Em pouco tempo, você irá perceber que pessoas começam a lhe observar de forma diferente e a copiar atitudes e até suas palavras. Não estranhe se começarem a se vestir como você também. Faz parte de uma admiração velada. Elas querem ser “um pouco de você”. Orgulhe-se disso, mas mantenha o equilíbrio. Evite ser consumido pela vaidade de querer demonstrar isso socialmente.

As pessoas que vão passar a lhe contemplar, respeitar e copiar fazem isso pelo seu histórico. Várias atitudes encantadoras, benéficas e simpáticas serão observadas na sua pessoa antes disso acontecer.

O QUE EXATAMENTE INSPIRA AS PESSOAS?

Qual é o mecanismo que me torna alguém inspirador para os demais?

A resposta é simples: **ADMIRAÇÃO.**

As pessoas se inspiram em tudo aquilo que admiram, principalmente se possuem a certeza de que não estão sendo enganadas. Internamente, elas sentem que podem confiar, pois não se trata de uma mera ilusão.

Quando você assume uma nova condição de levar a vida, automaticamente muitas coisas começam a lhe ser favoráveis. Exatamente porque você deixa de ser uma pessoa tensa e propensa a reações grosseiras. É uma forma de assumir a condição de ser alguém que não precisa de subterfúgios para se

tornar querido. Torna-se alguém que as pessoas desejam saber como pensa e o que você faria diante de algum fato que, para elas, é significativo e precisam de uma orientação.

Quando passamos a admirar algo ou alguém, estamos abrindo nossos canais motivacionais (entusiasmo, percepções, desejos, vontades e intenção), mobilizando-os para ver com simpatia uma nova predileção. Se alguém diz: “eu não gostava de você, mas depois que tive mais contato, passei a gostar” significa que abriu os canais motivacionais para que houvesse uma aceitação liberada para a mente a respeito de tudo o que viesse da sua pessoa.

Assim acontece quando espelhamos alguém. Nós nos abrimos e permitimos aceitar seu tipo de comportamento, conduta de raciocínio e demais habilidades que nos apresente.

Todas as pessoas têm seus defeitos. Se nos ativermos apenas a isso, estaremos criando condições insuportáveis de sobrevivência. Qualquer pessoa que se coloque diante de nós, estaremos enxergando suas falhas e imperfeições. Conhecendo as dificuldades e deficiências humanas, passamos a compreender melhor as pessoas e ter um filtro de condescendência com suas atitudes. Pense por um instante que, se todos nós nos tornarmos intolerantes, como teremos dificuldades em aproveitar a vida. Pense um pouco sobre isso e conceda o devido desconto.

Quando você se torna alguém que não se prende aos valores negativos, às críticas constantes a tudo e a todos, às intrigas do mundo pequeno, às mazelas de desprezar tudo aquilo que o incomoda, o que sobra? A resposta é “muitas possibilidades em

ser uma pessoa melhor e constantemente inspirada”.

A partir de então, as pessoas encontram-se propensas a vê-lo com outros olhos, vindo à tona todo um processo de **admiração**.

Para tanto, a sinceridade é essencial e tem que ser algo que vem de dentro de você, e não uma máscara.

Não se trata de vestir um personagem, mas, sim, ser você mesmo, figura admirável, passível de ser respeitada, seguida e imitada.

As pessoas tendem a estar abertas para aquelas que condensam diversas características em uma só personalidade (sinceridade, simpatia, inteligência, equilíbrio, humildade, bom humor, respeito, elegância, beleza, honestidade, carisma...). Algumas destas características estão ligadas ao **emocional** e à **estética**, portanto, não basta ser alguém puramente **técnico** para ser inspirador. É preciso ter os três componentes:

TÉCNICA + ESTÉTICA + EMOCIONAL

A técnica é o conhecimento, a versatilidade de se adequar e o seu *know-how* (tanto no que faz, mas também no trato com pessoas). Para se tornar alguém assim, invista sempre na sua pessoa e estude muito.

A estética é o bom gosto, o encantamento e a harmonia visual.

O emocional é a personalidade firme, sem altos e baixos, confiável e estruturada.

O que fortalece a admiração, portanto, é a combinação destes três fatores em harmonia, lembrando que tudo isso é regido através do entusiasmo.

Alguém que é inspirador nos mobiliza pela harmonia de todos os três fatores, aliados às características admiráveis de sua personalidade, sobretudo pela sinceridade.

Ser sincero fortalece sua autoconfiança, faz você acreditar que não está desempenhando um papel naquilo que faz ou é. Quando você acredita veementemente em você mesmo, aqueles que o rodeiam passam a observá-lo melhor e nutrir mais respeito pela sua pessoa, porque a grande maioria possui inseguranças de todo gênero. A admiração cresce quando a pessoa é segura. Você pode dizer para si: “*Mas e se eu não confio tanto assim em minha pessoa?*” (afinal, todos nós conhecemos nossas limitações!). Acredite, se você não fizer isso, ninguém fará por você. **Acreditar em si e em tudo o que faz é uma das grandes vitórias que você pode atingir em sua existência.** Portanto, é olhar para frente e ter a certeza disso, com convicção, mesmo nas vezes em que surgir alguma incerteza ou dúvida. Seja alguém disposto a encontrar soluções para tudo, pois você tem inspiração suficiente para isso. Quando você se predispõe a ajudar a si mesmo, ganha uma força excepcional. Quando ajuda aos demais, se sente enriquecido.

“Nosso principal desejo é alguém que nos inspire a ser o que sabemos que poderíamos ser”.

Ralph Waldo Emerson

Para ilustrar melhor como podemos nos tornar uma pessoa inspiradora aos olhos de muitos, vamos imaginar que estamos falando para um público em uma palestra e precisamos desenvolver um determinado tema. A plateia se identifica com aqueles que denotam uma série de características na retórica,

na condução corporal (linguagem não verbal) e também no histórico de vida e formas instrutivas e surpreendentes que desenvolveu para apresentar suas ideias. Isso realmente conquista uma plateia.

Capítulo 22

O que desperta tanto a admiração das pessoas?

Vamos procurar entender e estudar algumas características interessantes em um ser humano que todos admiram. Elas são passíveis de inspirar outros.

Existem pessoas que desenvolvem características maravilhosas em suas personalidades, mas que pecam por suas fraquezas, conseguindo matar o mito que construíram.

Sabemos que ninguém é perfeito. Algumas pessoas que chegam próximas ao topo do mundo na questão de conquistar a admiração de muitos, a ponto de se tornar inspiradoras para elas, mas que não conseguem vencer etapas, exatamente porque não refinaram o comportamento vil. Aqueles que são admiráveis deveriam pensar o tamanho da responsabilidade que construíram e não se deixar perder por pequenas falhas embaraçosas.

É possível você se tornar uma pessoa magnânima, se desvencilhando de uma gama imensa de comportamentos medíocres que podem denegrir sua pessoa.

Quando admiramos alguém, geralmente o fazemos por uma série de qualidades, as quais costumamos observar silenciosamente. Expomos abaixo, algumas destas qualidades e sua importância:

CARACTERÍSTICAS QUE INSPIRAM EM UM SER HUMANO

Reputação ilibada – a integridade é seu melhor cartão de visitas. Ser honesto em tudo que faz é uma característica louvável. Entenda-se com isso ser alguém confiável, que não se utiliza de trapanças ou oportunismos. Quando as pessoas o admiram, seu histórico de vida e suas habilidades provavelmente irão ser copiados em cada detalhe, portanto, muito cuidado com os deslizos nas atitudes. Este ponto é muito importante.

Inteligência sagaz – a pessoa que consegue arregimentar ideias de forma inovadora e esclarecedora. Possui um vocabulário convidativo e sabe dosar momentos de sagacidade, com bom humor e comunicação fluente.

Equilíbrio – a pessoa não tem exageros, pois sua conduta não é pautada na excentricidade de chocar aqueles que as rodeiam, muito pelo contrário, demonstra ser parcimoniosa e justa ao conversar. O equilíbrio traz segurança e credibilidade.

Noção de espaço e limites – quando alguém sabe exatamente até aonde ir, sem invadir áreas ou limites de outros, ela consegue transmitir mais confiança aos seus interlocutores, pois demonstra bom senso e respeito pelos demais.

Bom humor – nada pior do que alguém tenso, sisudo e extremamente sério. A combinação do bom humor, com requinte e agudeza de espírito, faz a grande diferença em oradores, por exemplo, que desejam passar uma ideia. O bom humor abre portas em qualquer situação de nossas vidas. É importante não confundir bom humor com humor exagerado. Requer habilidade e treino em “saber contar uma história” ou “expor um fato” sem ser chato ou invasivo. Deve ser sóbrio, mas

inteligente, como um retrato fiel de como a pessoa se resolve internamente. É preciso usá-lo na medida certa para não parecer grosseiro, arrogante ou prepotente. O humor que ridiculariza as pessoas presentes é completamente nefasto e sugere antipatia imediata da audiência. Ser leve e espirituoso neste caso é o melhor caminho. Saber escolher palavras é uma habilidade admirável.

Humildade – é importante saber que, quando se fala para uma audiência, ou mesmo para alguém em especial, a forma mais fácil de angariar antipatia é parecer presunçoso, sem a menor modéstia. Primeiramente, seja o melhor que puder de você. Querer se mostrar o melhor o tempo inteiro, coloca uma tarja invisível na sua pessoa escrita: “Vaidoso”. A vaidade é um veneno para quem busca ser alguém apreciado. Demonstre, principalmente, respeito pelas as pessoas, sem ser falso. A reverência é a melhor maneira de demonstrar que você tem boas intenções. Os grandes líderes têm consciência disso. São atenciosos e sabem ouvir. Ser verdadeiro conta muito. A generosidade é uma característica das pessoas boas e solícitas. Não tenha vergonha de não saber tudo. Ninguém no mundo inteiro sabe.

Abordagens interessantes – saber encontrar abordagens para dissertar um assunto é um trabalho que depende da maneira como treina sua forma de se expressar, encontrar exatamente aquilo que deve ser falado no momento certo, construindo formas interessantes e, quem sabe, interativas de se comunicar. Saber dar o tempero para que as pessoas não apenas assimilem, mas percebam que o que está sendo falado é

fundamentado em muita informação, o que não se consegue da noite para o dia. Depende, sobretudo, do quanto lê, assimila e procura pulverizar seus conhecimentos com diversos assuntos correlatos, e não apenas o tema específico de uma forma técnica. Despertar o interesse de uma plateia é uma habilidade que requer hábito de falar em público e sentir a temperatura e o nível de atenção em que o público está inserido.

Atenção aos detalhes – quando os olhos estão voltados para você, existe uma atenção exagerada nos detalhes de tudo o que você estiver criando. As pessoas observam o que você faz muito mais do que ouvem o que você diz. Sua linguagem corporal não pode contrapor aquilo que está dizendo em palavras. Os músculos faciais têm que estar alinhados para não parecer que existe mentira ou engodo. A voz tem que ter volume e tonalidade adequados; a impostação de voz deve estar correta a cada frase, isto é, à medida que o tema é abordado, é preciso modular também a maneira de contar. Nada de gritos exagerados ou picos que denotem descontrole. Qualquer instabilidade será percebida imediatamente. Tudo isso é uma questão de treino e correção constantes.

Personalidade agradável – desenvolver esta característica é um trabalho de meses ou talvez anos. Está ligada à sua capacidade de ser alguém invejável do ponto de vista de qualidade no trato com as pessoas e poder de argumentação. Vários tópicos se condensam aqui e é preciso harmonizá-los. Podemos citar alguns itens importantes a serem considerados em quem tem uma personalidade agradável:

- Utilizar as palavras certas

- Ter conduta impecável
- Respeitar padrões morais aonde for
- Evitar palavras de baixo calão
- Ser bem-humorado na medida certa
- Saber se comunicar em todos os níveis
- Demonstrar intenções claras e definidas
- Doar-se quando executar algo
- Não utilizar pessoas para se sobrepor
- Ouvir mais
- Falar o essencial
- Cuidar da aparência
- Primar pela ética
- Estudar constantemente para se aperfeiçoar
- Ter classe e elegância

Atenção com as pessoas – ser atento com aqueles que o admiram é uma arte na comunicação. Olhar para as pessoas, e não para o infinito, é o principal. Em seguida, compreender o sentido da palavra “diálogo”. Oferecer chances de a pessoa falar sem interpelar. Entender cada palavra e saber incentivá-la com os exemplos adequados, e não com jargões extremamente pobres ou batidos. Se tiver que criticar, entender que a abordagem não pode ter a força de um “míssil”. É preciso ser conciso, deve haver precisão, e não ofensa. Saber ouvir e, em poucas palavras, definir novos rumos através de sua decisiva eloquência, principalmente, deve haver sinceridade: estar presente, olhos nos olhos, sorrir nos momentos oportunos e encorajar sempre.

Transmitir calma e sobriedade – a condução daquilo que você aborda deve ser tranquila (não quer dizer enfadonha!). Tem que encontrar a temperatura certa para expor o assunto

adequadamente para cada público. Quanto mais confortáveis as pessoas se sentirem durante o processo, mais denotará que você tem o domínio de cena, isto é, não se perde em momento algum, apresentando segurança, moderação, positivismo e simplicidade. Quando você transmite isso, certamente deve ser temperado com simpatia e encantamento. Deve ser, acima de tudo, verdadeiro.

Antevisão das dúvidas e dos acontecimentos – quando falamos com as pessoas, normalmente, muitas delas não compreendem o todo. A decodificação do que é falado acontece em partes e, às vezes, se fragmenta. Cabe a você antever (ver antes), através das expressões faciais das pessoas ou de suas hesitações, o que falta para ser acrescentado. Pela maneira como olham para você, é perceptível o que está suscitando nas cabeças dos presentes. É uma percepção mais aguçada, um *feeling* amplificado com respeito às reações das pessoas e seus comportamentos. A partir da antevisão, tudo pode ser mais bem compreendido.

Estudar sobre seu carisma – é importante entender que carisma não é apenas a questão inata relativa à beleza. É, acima de tudo, um comportamento aprendido. Carisma é uma decisão. Você desenvolve quando agrega à sua personalidade uma série de atributos positivos e unificadores, entre eles: espontaneidade, compreensão, autoconfiança, flexibilidade de opiniões, empatia, sociabilidade, adaptabilidade, autenticidade, facilidade em se relacionar com pessoas e dezenas de tópicos mais (veja mais no Volume 2 - Requintes de Genialidade);

Ter paixão e compromisso – o que inspira as pessoas são a

paixão e o compromisso que você coloca naquilo que faz. Sua forma apaixonada de expressar permite que seus olhos brilhem, seus gestos falem com veemência e que você tenha entusiasmo na medida certa para falar e demonstrar o que está abordando, exatamente como se fosse um retrato vivo do tema que está sendo dito. Em um espetáculo de dança, uma bailarina é o retrato vivo do som que está sendo ouvido por todos. O seu corpo encanta por estar totalmente envolvido, vestindo a sonoridade, independentemente das intenções que a música assuma e também os ritmos. Quando você demonstra o que fala, é preciso que sua interpretação e eloquência estejam o mais próximo possível da verdade.

Tornar-se um exemplo de conduta – o que torna uma pessoa digna de ser seguida, em sua opinião? Um exemplo a ser seguido é alguém que detém uma quantidade de atribuições que normalmente conquista 95% de uma plateia (os 5% restantes fazem parte de uma amostragem de pessoas que nunca o viram, nunca trocaram uma palavra com você, mas, inexplicavelmente, não toleram nada do que você fizer, por questões de inveja, inferioridade, recalques e frustrações – faz parte!).

Todas estas características não são desenvolvidas da noite para o dia. São resultados de atitudes que foram tomadas por alguém que se dispôs a mudar em algum momento da vida. O tempo e a dedicação cuidaram de aprofundar estas melhorias.

As atribuições estão ligadas a todos estes itens mencionados e muitos mais. São pessoas que investiram nelas próprias a ponto de construir personalidades irretocáveis, as quais têm muito a acrescentar aos demais com seus conhecimentos

expressivos, formas de se relacionar, noções de vivência que a grande maioria desconhece e principalmente, se tornaram muito agradáveis na forma de ser e conviver.

Pense por um instante: “Como seria você, se tivesse a oportunidade de aprimorar suas estruturas emocionais, suas relações com as pessoas, suas percepções inteligentes diante das dificuldades, diminuindo significativamente suas fraquezas, podendo viver a vida em sua plenitude e com muito bem-estar?”

Demos vários exemplos de como ser inspirador e conquistar a admiração das pessoas através de um tópico específico que seria uma palestra, por exemplo. É importante finalizar dizendo que, independentemente de ser uma conferência ou qualquer outro tipo de modalidade de comunicação onde você se encontra em evidência, o mais importante em tudo isso é que seja profundamente verdadeiro. Não pode haver máscaras, principalmente, em bastidores. Entenda que é neste momento que as pessoas mais prestam atenção ao que você é na verdade. Aquilo que foi no passado no palco ou diante de um público deve permanecer nas conversas de bastidores, caso contrário, será uma decepção, depois de tudo construído, se perceberem que você tem dupla face.

“Quando você é você mesmo em todos os aspectos, não há necessidade de ter outra face.”

Jorge Sabongi

As pessoas constroem uma imagem de admiração a partir daquilo que veem, ouvem e sentem. Está muito ligado às percepções de cada um. Habitue-se a ser alguém íntegro e

sensato mesmo atrás dos holofotes. Em qualquer lugar que se faça presente. Quaisquer alterações no seu comportamento, seja através de comentários jocosos, provocações impróprias, palavras ácidas ou desrespeito com alguém, demonstram claramente uma conduta inadequada e irresponsável, diferente de tudo aquilo que foi observado antes. E isso mata mesmo o mito que você se tornou.

Autenticidade sem ser grosseiro é uma característica de poucos.

Você nunca deve construir por um lado e deixar que a mediocridade suba à tona para destruir pelo outro tudo aquilo que foi elaborado. Exatamente por isso que é preciso tempo para construir-se e refinar-se a ponto de se manter, sem resquícios destas inconveniências. A mediocridade humana é feita de mesquinhas, falsidades, arrogância e pensamentos ordinários. Alguém que é admirado deve vacinar-se contra tudo isso, caso contrário, uma hora cai.

Em festas sociais, as pessoas realmente inspiradoras fogem daquilo que chamamos de comentários inoportunos e companhias extravagantes. É difícil aceitar que alguém que já desenvolveu habilidades tão profundas nas relações humanas possa se fiar em vulgaridades da vida mundana. Exatamente por se distanciarem destes tipos de conduta é que se tornaram seres magistrais e dignos de ser seguidos.

Ser alguém inspirador significa que, com pouco esforço, você consegue trazer luz à escuridão na vida de muitos, principalmente porque já tem desenvolvidas na sua personalidade diversas características apaixonantes que levam

o público a vê-lo não apenas como um homem ou uma mulher muito inteligente, mas como um mito, passível de obter conhecimento.

Este poder de encantamento é raro adquirir. Não é impossível, mas é raro. Depende muito de você ir burilando e aprendendo com os próprios erros. Aos poucos, você irá perceber que a admiração das pessoas cresce e todas falam umas para as outras. Aprenda a lidar com os elogios: agradeça sempre a cortesia de quem os faz. Seja discreto e saiba trabalhar também com as críticas que lhe são dirigidas, propondo-se a pensar em melhorias. A notoriedade se expande em proporções geométricas e você deve, acima de tudo, manter o equilíbrio e a humildade. Nunca renegue a forma como começou um dia.

Independentemente da passagem do tempo e dos degraus mais altos a que puder chegar, lembre-se que o ser humano valoriza pessoas que o compreendem, falam na mesma sintonia e sabem incentivá-lo a crescer para atingir um novo patamar.

Uma das maiores satisfações que poderá ter na vida é buscar, através daquilo que você construiu, incentivar outras pessoas a alcançarem os seus objetivos pessoais, através das sementes que um dia plantou em cada uma delas. Vale a máxima: “Você sabe quantas sementes tem dentro de uma maçã, mas jamais saberá quantas maçãs existem dentro de uma semente”.

Propiciar as pessoas a conseguirem o seu melhor, transformando-as através de bons ensinamentos, é uma missão louvável.

“Construir pessoas é o caminho mais próximo do céu a que um ser humano pode chegar.”

Jorge Sabongi

Quando chegar neste platô, você será, sem dúvidas, alguém altamente inspirador. O cuidado maior que deverá ter é com a própria vaidade: não se deixar empolgar pelas palmas calorosas, pelas bajulações, pela posição alcançada e, eventualmente, pela fama adquirida. Controle-a e será uma pessoa digna de ser seguida por uma legião de admiradores cada vez maior.

Capítulo 23

Como funcionam seus estímulos?

Estímulos ativam a mente, incitam a ação e proporcionam a atividade.

Funcionam como uma provocação positiva no sentido de sermos lançados aos desafios.

Temos diversos estímulos desde que nascemos. O primeiro é aquele que nos faz chorar na maternidade, para darmos o nosso primeiro respiro assim que saímos da barriga de nossa mãe. Em seguida, somos estimulados a procurar o peito para mamar. É incrível, mas todo nenê faz isso conscientemente, pois sente que aquele colostro irá saciar seu apetite. Ele procura onde mamar. Muitas outras etapas acontecem até começarmos a tentar nos equilibrar nos pés para dar os primeiros passos.

Nossos estímulos costumam vir aos poucos e vão sendo progressivos à medida que aprendemos a balbuciar. Quando passamos pela etapa de falar “papai” e “mamãe”, não paramos mais.

Começamos a ser estimulados por todos os lados: brinquedos de plástico que apitam, pessoas grandes que falam conosco o tempo todo, luzes, barulhos de toda a espécie, *mídia digital* (telas de *tablet*, *smartphone*,...), revistas, imagens nas ruas e a lista é interminável. Isso sem contar com a televisão, que costumamos ficar com os olhos pregados e fixos nela, embora não estejamos entendendo absolutamente nada.

Ocorre que os estímulos principais de que precisamos

envolvem a participação de nossos pais. São aqueles que vão nos favorecer unir os pontos, tentando formar as conexões, principalmente estimulando a nossa curiosidade.

O contato que os pais têm nos primeiros anos de vida com a criança determina muito aquilo que seremos quando crescer. Nossas condutas e comportamentos são desenvolvidos mediante, sobretudo, o contato de pergunta e resposta que temos com nossos pais. Neste sentido, os primeiros diálogos fazem uma grande diferença. É importante que eles provoquem a criança e a estimulem a falar e completar as palavras, as ideias, as noções do porquê de as coisas serem como são e toda uma série de provocações mentais que determinarão o aumento de nossas conexões neurais nos anos seguintes. Principalmente, os pais são responsáveis por nos possibilitar entender as primeiras atividades que estamos realizando. Tudo é um direcionamento baseado na filosofia que ocorre em cada lar.

“Quando vejo uma criança, ela inspira-me dois sentimentos: ternura, pelo que é, e respeito pelo que pode vir a ser.”

Louis Pasteur

Criança pergunta tudo. E exatamente por isso há de se ter respostas para *ela* pensar, aprimorar e entender melhor a que classe pertence e onde ocorrem os encaixes de tudo aquilo que passa a assimilar. Muitos pais se irritam com crianças que ficam perguntando uma infinidade de coisas. Perdem a paciência facilmente e deixam de dar atenção. Este é um grande erro. Dizem que estão cansados, que “agora não é hora para isso”, entre tantas outras desculpas para “deixar para depois”. É preciso entender que o lar é um mundo repleto de novidades

para qualquer pequeno. Imagine uma situação paralela, fantasiosa, mas coerente, por exemplo, de alguém que viajasse em uma máquina do tempo e saísse da Idade Média e fosse transportado até os nossos dias, hospedando-se em nossa casa. Ficaria totalmente atônito, perdido, sem saber que tipo de comportamento assumir com tudo que iria presenciar (móveis, eletrodomésticos, relógios, luz elétrica, alimentos industrializados, sanitários, carros, televisão, aviões, roupas, costumes,...). Para todos os lados que olhasse, haveria dezenas de dúvidas e questões que, para sua época, seriam inimagináveis. A criança funciona da mesma forma, apesar de não ter o que comparar anteriormente. Tudo para ela é novo. Sua curiosidade é infinita. Na sua mente, tudo é inédito e ela deseja saber como funciona. Ela quer realmente entender como as coisas se processam e os pais devem responder ativando as percepções dos cinco sentidos, ajudando a estabelecer comparações e incentivando ainda mais com outras perguntas inteligentes, nunca subestimando a capacidade de seus filhos. Este *ping-pong* educacional revela-se extremamente eficiente para aperfeiçoar várias características na personalidade da criança: curiosidade, amparo, iniciativa, comparações, percepções de todo gênero (sabores, sons, cores, tato, olfato), ativando senso de localização, temperaturas, além da destreza mental e a facilidade de desenvolver conexões neurais a ponto de entender o funcionamento da maioria das utilidades que as cercam dentro de casa e algumas prévias da vida normal.

Futuramente, muitos fatores psicológicos se desenvolvem de forma favorável no adulto em função destes estímulos que os

pais propiciam na infância. A dedicação e o cuidado pela orientação, através destes incentivos, fazem a grande diferença e muitos pais nem imaginam o quanto é importante todo este processo para a melhor assimilação e convivência ao longo das décadas seguintes.

É preciso ter em mente que a criança está criando suas primeiras inspirações através das respostas que seus pais lhe concedem. Um universo inteiramente novo. Estão assimilando, também, todos os comportamentos que observam dentro de casa, inclusive a forma de expressar as palavras.

Os pais são importantes em cada passagem, cada fase e cada descoberta.

Relegar estes estímulos da educação na infância pode fazer a grande diferença entre um adulto que se desenvolva e se torne apático, sem iniciativa e temeroso, de um perspicaz, proativo e destemido.

Os pais devem aprender como lidar com seus filhos, oferecendo a melhor conduta.

Pais que não impõem limites são prisioneiros de seus filhos. Nunca poderão reclamar um dia se forem desacatados, pois deixaram de fazer a lição de casa quando tiveram a oportunidade. Calar-se e não tomar atitudes é permitir a inversão de valores, isto é, os filhos passam a ser os mandantes na casa.

Quando crescem, cheios de energia como vieram ao mundo, sequer possuem noção de como canalizá-la. Cometem deslizes tolos, podem ser preteridos socialmente por questões de comportamento, se desestruturam emocionalmente e sofrem

bastante até encontrar um caminho, se conseguirem vencer seus ímpetos exacerbados.

Criança é uma argila moldável que pode se transformar em ouro. Basta aprender com eles; basta orientá-los e saber conduzi-los na busca de seus anseios.

“Nunca irei me arrepender de ter deixado de fazer coisas triviais para privilegiar a convivência prazerosa com meus filhos.”

Jorge Sabongi

Estimulá-los devidamente está nas mãos de cada um. Ter filhos é ter que fazer esforços adicionais todos os dias.

A falta de responsabilidade é grande quando se permite que os filhos sejam criados pela televisão, *videogames* ou babás que vivem pregadas no celular durante o expediente, sem proporcionar o estímulo de “pergunta e resposta” e deixando de desenvolver a inteligência deles por simples comodidade.

Com quem eles poderão ter grandes ideias? Em quem eles devem buscar inspiração nesta fase da vida?

OS ANOS PASSAM E ACONTECE A REPERCUSSÃO

Tudo o que aprendemos nos primeiros 10 anos de nossas vidas repercute na qualidade de nossa personalidade, décadas depois. Nosso emocional pode obter certa estabilidade ou podemos ter uma série de transtornos como fobias, humores, ansiedade, depressão, etc.

Se você se habituou a bater nos seus amiguinhos na escola quando era pequeno e não sofria reprimendas de seus pais, provavelmente você cresceu e se tornou um adulto reativo, pronto a discutir e brigar com todos que contrariem suas

vontades nos dias atuais. Tudo que vai contra a suas vontades é motivo para oposição.

Se você foi ensinado e habituado a fazer planos, se organizar e ser pontual quando menino, é provável que tenha crescido e se tornado alguém responsável, interessado em manter a ordem naquilo a que se propõe desenvolver.

Se você se habituou a conversar com seus pais e não ter segredos com eles, aprendendo muito a cada diálogo, certamente possui uma autoestima saudável, pois experimentou afeto verdadeiro. Consegue resolver seus problemas com moderação e busca sempre uma boa solução nas conversas para resolver os obstáculos.

Talvez você não saiba por que nunca termina o que começa, ou por que se sente inseguro para tomar decisões ou, ainda, por que sua timidez insiste em permanecer, quando você gostaria de ser alguém mais descontraído e natural. Grande parte destes entraves está na qualidade dos estímulos que obteve ou deixou de obter. Bem orientada e estimulada, a criança cresce com bom senso e integridade de caráter. Quando isso acontece, ela, sem dúvida alguma, tende a ser mais articulada e afortunada com suas ideias.

Falamos isso exatamente para perceber o quanto os estímulos iniciais fazem diferença, nos dias de hoje, nas suas atitudes e da maioria das pessoas. Gerações mal formadas reverberam pelas demais gerações.

Observo, nos últimos anos, grandes diferenças nas pessoas que costumam receber um estímulo e agem rápido, em contrapartida com aquelas que ouvem algo e não se

pronunciam ou se sensibilizam a ponto de ter motivação para sair da cadeira e começar a realizar. Elas pensam, pensam, pensam e não tomam a ação. Possuem travas que inibem sua determinação em atuar. Estas pessoas não têm a menor ideia da dimensão que poderiam desenvolver em suas vidas, tanto pessoal como profissional, se suas percepções fossem mais aguçadas para sentir os sopros de inspiração. Infelizmente, elas desconhecem a própria sensibilidade. Não se trata de falta de estímulos por alguma situação por que passam na atualidade, mas, sim, por uma herança de carência na infância, quando deveriam reagir e tomar a ação ao invés de simplesmente ouvir e permanecer estáticas, sem noção do entusiasmo em circular sua energia e torná-las inspirados.

A atitude de iniciativa é pertinente ao lar. A criança aprende a agir e tomar decisões, conforme recebe os estímulos para se mover e agir.

Se não obteve este estímulo na infância, ela pode ser corrigida depois de adulta. Podemos dizer que é um comportamento aprendido. Nesta fase, dependerá da força de vontade de cada um desenvolver sua determinação em agir, sem precisar ser empurrado.

Muitas pessoas não entendem que sucesso não ocorre por acaso. Não existem linhas retas quando você se transforma, mais tarde, em um empreendedor. Se não corrigiu uma série de condutas na infância e na adolescência, amparado pelos pais, terá algumas dificuldades na fase adulta, e isso dependerá da eficiência de sua autoeducação. Isso mesmo: você terá que aprender a ter iniciativa, criando um autoestímulo.

Se você não promove uma série de ações conjuntas e conscientes, para ter uma iniciativa desenvolvida e ágil, provavelmente nunca vai sair do lugar. A vida que sempre sonhou nunca vai acontecer. Grande parte daquilo que fizer não terá eficácia.

“Iniciativa é fazermos o que está certo sem ser preciso que alguém nos diga para fazermos tal.”

Victor Hugo

Para você entender o que acontece com a grande maioria das pessoas, saiba que é muito simples: elas escolhem uma vida cômoda. Apenas isso. A intenção, neste momento, não é exaltar a sua ambição, mas desenvolver melhor seus reflexos para melhorar suas motivações. Exatamente encontrar o seu “motor de arranque” para explodir a qualidade de suas escolhas, atributos pessoais e inspirações.

MELHORANDO A PERCEPÇÃO DE SEUS ESTÍMULOS

Independentemente de como funcionam os seus estímulos, vamos procurar algumas possibilidades para que você possa melhorar suas percepções e comece a agir com mais rapidez e eficácia.

Primeiramente, é importante ver “possibilidades” em tudo que lhe for apresentado. Não encontre defeitos, apenas pense em perspectivas mais interessantes diante daquilo que tem à sua frente.

Esteja sempre pronto e disposto a utilizar seu entusiasmo. Crie mais estímulo na sua pessoa. O ser humano consegue se incentivar ou se desencorajar diante das situações. Muitos

acontecimentos dependem da forma como você se incentiva para participar e acontecer.

Qualquer ideia é válida, portanto, não fique esperando que algo monumental desça dos céus. Quem promove a ação é você através da energia que tem intenção de empreender.

INICIATIVA

Excite a sua iniciativa. Ela será uma força propulsora sem precedentes na sua vida.

Não espere ser mandado. Simplesmente comece a fazer. Extraia você mesmo as suas possibilidades em tudo que tiver pela frente. Procure saber como funciona. Encontre o paralelismo entre os seus conhecimentos. Coloque para funcionar e não pare nunca mais.

Identifique o que você quer nos próximos 12 meses. Este é um bom passo. Tomar a iniciativa de determinar o que você quer fazer e aonde quer chegar é fundamental.

Faça uma lista, na verdade, trabalhe sempre com listas, mas faça em papel que possa ser manipulado, rabiscado, rasurado e remodelado. Listas virtuais não têm esta agilidade. Elas se perdem no manancial de tudo que você tecla. Identifique, por exemplo, mudanças que deseja programar para melhorar sua organização pessoal, agilidade no trabalho, no lazer, nas pesquisas, com a família, com os amigos.

Você está fazendo algo muito importante que se chama

PLANEJAMENTO PESSOAL

Cada pessoa deve estabelecer seu próprio sistema de planejar.

É com as dificuldades que vão aparecer no decorrer do caminho que ele irá se sofisticar. Não existe possibilidade de você avançar na vida sem esta palavra. O próximo livro versará exatamente sobre este tema: ORGANIZAÇÃO NA VIDA.

Pense também nos dias e nos horários e anote. Construindo um cronograma, você tem noção de todos os seus espaços livres em cada dia para poder se programar melhor. Quando ele estiver pronto, sentirá uma ponta de segurança pessoal, pois está diante do mapa de tudo aquilo que quer e já tem definição de como executar os primeiros passos.

Geralmente, nos sentimos seguros quando percebemos que temos um pouco de controle sobre tudo aquilo que queremos. Pode ser que muito do que você rabiscou não venha a ser realizado ou possa ser alterado, mas o importante é ter o esqueleto das suas ações. É a visão do todo. Uma maneira de otimizar o que você faz, melhorando a qualidade do seu tempo.

Você perceberá que, em breve, ficará bem fácil monitorar grande parte do que faz e do que pretende fazer. Provavelmente, irá querer ampliar este mapa, pois ele ficará pequeno para colocar tudo que deseja. É perfeitamente natural. Trata-se de uma teia que se expande e vai se resolvendo pouco a pouco.

Comece pequeno para crescer e depois expandir até o ponto que acreditar ser o ideal.

Temos novas ideias constantemente. Basta estar focado, anotar e colocar em prática.

Qualquer modalidade que nos empenhemos em fazer tem um limite, um período de melhoria e um tempo de vida útil. As adaptações devem ser feitas, caso contrário, perde-se todo o

trabalho desenvolvido. Tudo tem um ponto que extrapola a normalidade naquilo que você está fazendo. Ao chegar a este ponto, deve repensar e procurar reajustar os alicerces. As melhores ideias são aquelas que estão sempre sendo aperfeiçoadas.

Lembre-se que, até dentro de uma empresa, qualquer expansão mal planejada chega a um ponto em que os resultados passam a ser inversos ou negativos (os custos passam a consumir os lucros). É preciso perceber isso a tempo.

Se você fizer uma tabela gigantesca, provavelmente irá desanimar com tanta coisa acontecendo. Procure simplificar e dividi-la em etapas viáveis para o seu caso.

Toda iniciativa começa com pequenos passos que vão se ampliando até chegar a um ponto em que você não se contentará em simplesmente observar tudo o que acontece a sua volta. Se tiver que interagir, você terá que optar por isso. E vai querer resolver.

Inicie com metas modestas, mas viáveis. Aquilo que você sabe exatamente que poderá cumprir. Aos poucos, irá querer voar mais alto e não se contentará com perímetros pequenos.

É importante manter o entusiasmo sempre. A força de vontade tem que partir de dentro de você todas as manhãs e tornar isso um hábito para realizar cada vez mais, sem precisar ser empurrado na ladeira.

Ao planejar como fazer, coloque prazos e datas e esteja sempre acompanhando sua planilha. Assinale cada item que conseguir ir cumprindo. Não há necessidade cumprir tudo à risca, mesmo porque muitas atividades, durante o percurso,

devem mudar o rumo traçado no início. O importante é você ir se adaptando na maneira de se determinar a realizar.

Fazendo isso correntemente, tenha certeza de que seus estímulos vão se acender todas as vezes que estiver diante de algo interessante ou inspirador. Em pouco tempo, seu botão de “start” vai funcionar automaticamente, pois estará apto a criar novas planificações.

Quanto mais você se energiza, mais inspirações brotam.

O grande problema com as pessoas com dificuldade de determinação é que elas demoram demais para tomar a iniciativa. Ficam pensando muito tempo se devem agir ou não. O “motor de arranque” que vai causar a explosão, neste caso, é a sua força de vontade. Sem ela, tudo vai continuar igual como antes. Portanto, “crie a explosão” e comece a agir para ir até o fim.

Força de vontade é você se propor a fazer algo com tenacidade e como uma obrigação para si, visando a um objetivo adiante, nem que para isso precise renunciar aos prazeres imediatos. Observe que as pessoas que possuem força de vontade têm uma determinação em fazer suas obrigações. Para elas não existe feriado, dia chuvoso ou mesmo quaisquer desculpas para protelar o que deve ser feito. Elas pensam em ser constantes no que fazem. Enquanto todos se distraem ou buscam diversões, elas focam naquilo que estão construindo. Primeiro, vem a obrigação, depois, a diversão.

A iniciativa é uma atitude que movimenta a sua energia. A inércia adora uma preguiça. Portanto, estimule-se para fazer o que deve ser feito.

Comece a considerar a possibilidade de ter uma força de vontade inabalável. Isso significa acreditar mais em você do que naqueles que procuram desanimá-lo. Quanto mais você acredita em si, mais confiança irá ter e sua iniciativa entrará em excitação. Simplesmente aja com vontade, andando com suas próprias pernas.

Quanto mais você se desenvolve, mais tem possibilidades de estruturar suas metas de longo prazo com estabilidade, sem se abalar. Neste ponto, sua credibilidade se amplia, pois a grande maioria das pessoas observa que naquilo que você faz, existem consistência e constância, e, exatamente por isso, consegue ir até o fim.

Uma maneira de se sentir muito bem é movimentar seu fluxo de energia através do seu entusiasmo. A sugestão é se apaixonar pelo que faz. Estimule-se a isso. Se você não faz aquilo que realmente gosta, comece o planejamento para entrar nesta atividade o quanto antes. Suas sensações podem mudar e lhe trazer inspirações estupendas.

Capítulo 24

Como se nutrir de uma alma inspirada

Algumas pessoas são verdadeiramente inspiradas em tudo o que fazem. Elas se sentem destemidas cada vez que são presenteadas com raios de inspiração e dão asas à sua continuidade. Possuem a capacidade de perceber quando algo é grandioso e é preciso ousar para alcançar, mesmo que isso represente inovar e aceitar mudanças.

Outras convivem com o medo de tudo que as rodeiam e não se permitem ser iluminadas. O “novo” as intimida e preferem manter-se no próprio casulo. Pessoas assim, por mais que a inspiração grite diante delas com um megafone, são incapazes de dar atenção e despertar a percepção intuitiva. Seu hemisfério direito do cérebro não tem chances de se comunicar com elas. Precisam, na verdade, remover a couraça do receio, da apreensão e do pavor para começar a ouvir os sussurros do vento.

A partir do momento que surge uma inspiração, é preciso confiar mais do que nunca na sua coragem. Não é possível se render às indisposições mentais e fazer de conta que não ouve algo clamando para desafiar mudanças.

Pessoas inspiradas escutam sua voz interior quando as convida para uma reflexão.

Para que possamos alterar algo em nossas vidas, é preciso primeiro reconhecer onde está o problema e quais as dificuldades que ele pode causar. Uma vez percebidas quais são

as mudanças interiores necessárias, o passo seguinte será dizer para si mesmo o quanto você se ama acima de tudo. Não se trata de uma confissão, mas sim uma decisão. A **autoaceitação** é o primeiro passo para conseguir despertar sua alma, tirá-la da insignificância de ficar promovendo críticas que lhe infundem os receios e roubam sua coragem.

Você “é o que se motiva a ser” e, se desejar alterar algo, dependerá do seu esforço e sua força de vontade. Gostar de si é essencial. Exatamente por isso é importante desenvolver parâmetros para tomar a iniciativa também para você.

Se você sente que existe um lugar escuro dentro da mente que não consegue vencer para permear suas inspirações, saiba que é possível iluminar-se e facilitar o surgimento das suas ideias. É preciso apenas “permitir-se”.

Comece observando se você se coloca à frente quando existe uma dívida ou se passa a vez para alguém, deixando de pensar nas suas próprias vontades e na “sua vez” de receber presentes. É preciso reconhecer-se como merecedor daquilo que nos é ofertado de bom grado, sobretudo aquilo que nos sugestiona mentalmente para nos iluminar sem fazermos de conta, muitas vezes, que não é conosco.

Iluminar a alma significa compreender que você pode ser uma pessoa humanitária, amiga, companheira, que pode cuidar de si mesmo quando for necessário, sem se penalizar para ser sempre o último da fila. Não devemos ter receios de tomar a nossa posição e receber aquilo que nos é concedido. É importante ajudar, mas é importante também pensarmos como atuamos com a nossa pessoa, notando que ela também precisa

ser ajudada.

Todos nós temos condições de obter inúmeros presentes tanto da natureza como das pessoas e ainda da nossa própria mente inspirada. A diferença é que alguns agarram para si o momento, enquanto outros deixam passar ou relegam para uma oportunidade seguinte. Depois se arrependem, mas o momento já passou.

Existem várias formas de alimentar o espírito. Espiritualizar-se é tráfegar por um caminho infinito sempre em processo de evolução. É o lapidar das virtudes, vivendo de forma plena as relações.

Mas como alguém pode se doar se não consegue produzir e dissipar a energia para si próprio? Como mudar este roteiro de vida, em que você se sente sempre cansado e sem disposição para nada?

Primeiramente, é preciso entender que todos nós temos uma quantidade de energia diária para gastar. Temos muitas situações que drenam grande parte desta energia.

Contribuímos para o cansaço excessivo e a indisposição de energia quando cometemos, de modo voluntário ou involuntário, exageros, seja através de:

- excesso de trabalho,
- preocupações com desavenças familiares,
- vida agitada, sem tempo para descansar o suficiente,
- horários irregulares de sono,
- grandes distâncias a percorrer no trânsito para ir e vir do trabalho,
- bebidas e fumo causando descuidos com a saúde,
- horas gastas no mundo virtual de forma indiscriminada e improdutiva.

Se não tivermos possibilidades de mudar ou alterar este panorama, o cansaço pode se tornar crônico.

A falta de parcimônia com os horários (excessos em algumas atividades e atrasos em outras) faz com que a qualidade de vida torne-se uma bagunça para ser arrumada na semana seguinte. E esta é uma novela que nunca termina.

Quando somos vítimas destes tipos de desordens, maculamos nosso corpo, fragilizamos nosso emocional, pois deterioramos o rumo de nossa psique e menosprezamos nosso espírito, com falta de energia para nos restabelecer. Perdemos o contato com nossas percepções intuitivas, tornando-nos máquinas de resolver problemas, vivendo um dia semelhante ao outro.

Temos na atualidade muitos tipos de terapias holísticas (que buscam integrar corpo, mente, emocional e energia), as quais auxiliam neste sentido e visam nos auxiliar neste equilíbrio: reiki, musicoterapia, aromaterapia, acupuntura, do-in, etc.

São diversos métodos que utilizam estímulos naturais e auxiliam a despertar a consciência para descobrir como lidar com problemas, tais como:

- Ansiedade,
- Estresse físico e emocional,
- Insônia,
- Medos,
- Síndromes,
- Bloqueios,
- Traumas,
- Tensão,
- Dores de todos os gêneros,

- Depressões.

Cada pessoa tem uma série de elementos limitadores em sua vida e grande parte deles se deve ao excesso de rigidez com as emoções. A timidez, o excesso de zelo, o receio com tudo, paralisando as ações e fragilizando os humores. Cabe a cada um localizá-los e, uma vez descobertos, buscar o quanto antes uma harmonização.

Pense que é no desconforto da vida que possibilitamos encontrar grandes soluções.

É possível trabalhar uma gama imensa de dificuldades e muitas delas são mais simples de solução do que se possa imaginar. Afirmo isso categoricamente, pois, nos últimos 15 anos, trato praticamente tudo com acupuntura e posso afirmar que as melhoras são impressionantes. Pode parecer exagero, mas todos que indico mencionam o mesmo. Quando conseguimos superações em problemas que nos afligem, passamos para outro estágio na forma de conduzir a recepção de energias que inspiram. Estaremos mais propensos aos “sinais” que podem advir do lado intuitivo (hemisfério direito do cérebro).

Cada um deve procurar e decidir aquilo que melhor lhe completa e o torna mais próximo de uma satisfação plena. Somos feitos de energia e não há como negar que precisamos entender como movimentá-la. É impossível menosprezar esta condição. Começar por algum tipo de terapia é uma possibilidade inicial de criar um processo que tende a melhorar cada vez mais suas percepções e a canalização desta energia.

À medida que promovemos o equilíbrio em nós mesmos,

angariamos muitas possibilidades de nos aproximar de inspirações que possam nos surpreender.

ESTIMULE-SE ATRAVÉS DA INSPIRAÇÃO ARTÍSTICA

Artistas funcionam como se tivessem antenas para a inspiração.

Os mais talentosos possuem a alma inspirada.

Sua desenvoltura, quanto mais surpreendente, mais o aclama. O público sempre espera que eles surpreendam com algo inédito e retirem uma carta da manga.

Eles a acionam e se transformam imediatamente quando o negócio é mostrar sua arte.

Vamos entender como isso se processa desde o começo.

Para se estabelecer em algum tipo de arte, a pessoa tem que desenvolver um determinado talento.

“A execução constante do exercício leva à prática. A prática traz a agilidade. Quanto mais ágil você for, mais seu talento irá a florir.

Quanto mais exercícios praticar, mais talentoso será.”

Jorge Sabongi

Ninguém nasce pronto! Existe um longo caminho a percorrer quando se deseja aprender um ofício. A profissão de qualquer artista exige aptidão e muita habilidade, que é desenvolvida através da prática constante e da tenacidade.

A cópia que fazem uns dos outros no início da carreira não é segredo para ninguém. Todo aprendiz começa, de alguma forma, se inspirando em alguém, copiando seus ídolos. Não necessariamente de uma forma maldosa, mas com expectativas de encontrar um referencial a ser seguido em seu trabalho nos

anos seguintes.

Inicialmente, seu aprendizado é superficial e não se atém a grandes profundidades. Neste momento, o repertório de cada um é limitado ao que se condicionou a aprender. Tudo representa novidade ainda. O sonho de ser reconhecido é mais importante do que qualquer compensação financeira.

A transformação da arte de cada um só acontece com o passar do tempo e o domínio do talento. É bem fácil imaginar isso. Se eu aprendo uma determinada capacidade artística, me espelho em alguém para me guiar. Isso pode durar meses ou anos. Esta proximidade com a assimilação de tudo o que é feito pelo ídolo tende a permanecer até o momento em que conseguir desempenhar sozinho e com tal naturalidade o papel que praticou durante um tempo. A partir do momento que se torna enfadonho para o artista conviver com algo que não é da sua própria criação, isto é, não tem seu próprio estilo, sua assinatura no seu ofício passa a procurar novas técnicas para conseguir superar aqueles que desde o início teve como inspirador ou educador. Passa a sentir certo desconforto pelo fato de sempre ter sido uma cópia de quem admirava.

Cada artista desenvolve suas próprias características com o passar dos anos. O que é incomum, após algum tempo de aclimação, é o fato de continuar copiando e mantendo a falta da criatividade indefinidamente. Tal atitude denota falta de competência para se estabelecer e se desenvolver.

A consolidação da atividade de um artista só ocorre com o passar do tempo. Existem trâmites a serem cruzados, é quase impossível serem desconsiderados, afinal, todo ofício tem suas

artimanhas. É na tentativa e erro que ocorre a estabilidade. Não é difícil dizer que “todo artista, para chegar ao ápice, certamente errou muito”.

Se colocarmos 10 artistas em um lugar deliberado para desempenharem uma mesma habilidade em sua área, cada qual irá encontrar mecanismos que os fará distinguirem uns dos outros. Estas diferenças estão ligadas à **variabilidade e imprevisibilidade** de cada um. Entenda-se isso como a forma de se divertir naquilo em que atua, oferecendo respostas ágeis (corporal e emocional) enquanto desempenha.

Cada qual tem suas cartas nas mangas. Cada qual tem seu brilho específico. O importante é cada um definir seu próprio grau de talento. Leonardo da Vinci era um aprendiz de Andrea Del Verrocchio. Tornou-se um dos maiores gênios de todos os tempos.

“Infeliz do discípulo que não supera o mestre!”
Leonardo da Vinci

A passagem de amador para profissional, da cópia para o original ocorre quando o aprendiz descobre seu veio artístico. Exatamente onde brilha mais o seu talento e o que ele consegue fazer melhor do que ninguém. Pense o seguinte: se eu toco um determinado instrumento, com o passar dos anos, vou me tornar íntimo deste instrumento, ao ponto de poder criar possibilidades talvez nunca ensaiadas antes. Vou ousar ao máximo. Perceber qual é o estilo que mais me agrada e com o qual tenho maior destreza e afinidade. Descobrir quais notas musicais e tonalidades que eu posso desenvolver de forma

diferenciada. Dar características próprias ao meu personagem. Técnicas intrigantes e que despertarão ainda mais o público que me assiste. Chegará a um ponto tal que, ao tocar despreocupadamente, poderei ousar ainda mais e **brincar com minha criatividade como ninguém**, mesmo de improviso. Neste momento, após praticar muito, percebo que tanto o instrumento quanto a sonoridade agora passam a ser fiéis a mim, pois consegui trazer a arte para o meu modo de tocar. Passo a tocar intuitivamente o que me vem à mente. Justamente esta abertura às percepções intuitivas pelas quais me deixo levar é que me faz ter os repentes de inspiração surpreendentes. Estou tão contaminado de sensações que meu acesso ao lado intuitivo fala mais alto do que meu lado consciente.

É assim que funciona o processo de inspiração com os grandes artistas. A propensão em deixar-se levar, se entregar, permitir ser tocado por uma sensação diferenciada é que os torna grandiosos e sublimes.

O que pode vir depois disso? Ainda mais criatividade, através da qual a liberdade de tocar chega a um ponto de o subconsciente atuar ao mesmo tempo, trazendo momentos completamente inusitados e extraordinários que até o próprio músico não se lembra do que fez em determinado momento, quanto estava atuando em cena. Foi enlevado pelo momento e por sua entrega. Isso acontece em todas as artes. A prática chega próxima da perfeição. E a alma se exalta no corpo do artista. Agora, ele tem em mãos uma ferramenta que pode utilizar para garantir sua melhor execução, crescimento e desenvolvimento.

Neste momento, ele ultrapassa a linha do profissionalismo. A

partir de agora, um novo portal de criatividade está diante dele. Cada vez mais perceberá o que gosta ou não de executar. Seu corpo e sentimento agora se tornaram um só. Sua paixão tende a aumentar em algumas áreas da música que agora ele sente como sendo suas.

À medida que vão abrindo portas, novas opções surgem para suas imprevisibilidades e “travessuras” em cena. A curiosidade anda de mãos dadas com a criatividade, que, por sua vez, é uma atenuante da inspiração. Quanto mais ousado se tornar, mais formas de surpreender vão acontecer.

Agora, a ousadia e confiança lhe proporcionam o mergulho nas profundezas de sua arte. Sua forma de explorar novas possibilidades passa a ser ilimitada, e não mais superficial como quando era aprendiz.

Agora, ele experimenta aquilo que os gregos antigos consideravam o êxtase ou *furor poeticus* (entusiasmo poético), o frenesi divino ou a loucura poética. Seria transportado para além de sua mente e receberia os próprios pensamentos dos deuses ou deusas para incorporar: exatamente a **Inspiração dos Deuses**.

Dali em diante, a única coisa que pode prejudicá-lo é ser acometido por algum tipo de melancolia. O que não é nada difícil, devido a sua volubilidade em trafegar com as emoções.

Todo artista passa a ser mais respeitado quando descobre seu real talento, seu modo exclusivo de criar e se inspirar. Quando atinge a maestria, conquista seu próprio estilo e, mesmo fazendo algo errado naquilo que desempenha, parece bem feito aos olhos dos demais.

Na prática, toda esta teoria tem um sabor imensamente agradável. O professor que teve oportunidade de acompanhar o desenvolvimento de seu discípulo experimenta um sentimento de realização indescritível.

Um comentário final se faz necessário aqui: Ao longo de quase quatro décadas, dirigindo e orientando artisticamente bailarinas, tive oportunidade de presenciar inúmeras vezes, após os *shows*, quando o público cumprimentava as bailarinas e dizia “quando você fez aquela sequência de movimentos tal...”, elas simplesmente diziam: “Eu não lembro exatamente o que fiz em cena, pois estava levada pelo momento”.

Elas estavam, sim, levadas pela inspiração dos deuses.

Considerações finais

Seja você sua maior influência

Provavelmente, você já teve muitos repentes de inspiração e deixou passar por desconhecer como transformá-los.

Oportunidades vêm e vão.

Na verdade, as oportunidades são como trens de metrô: passam diversos por dia na estação. Podemos tomar aquele que está à nossa frente ou esperar o próximo ou, ainda, os próximos. Escolher demais depende da personalidade de cada um.

O importante é estar atento para perceber quando uma voz da intuição menciona para pegar exatamente aquele e não esperar o seguinte.

Pense por um instante se você não é daqueles que esperam o próximo trem muitas e muitas vezes antes de embarcar, geralmente porque acredita que este à sua frente não está como gostaria.

É essencial ligar sua antena interior para **captar sinais**. Eles estão presentes no ar. No etéreo (em uma esfera celestial). Aonde você perceber que eles estão presentes, concentre-se e dedique-se ao máximo em esmiuçar. Ali pode estar uma possibilidade de inspiração que só você poderá transformá-la.

A partir de tudo o que esboçamos aqui, você já tem algumas ferramentas para alterar seu curso de vida. Resta saber como vai aproveitar cada pista que receberá a qualquer momento. Pudemos observar que temos uma parte do cérebro que

trabalha misteriosamente no inconsciente. Você tem mais material de desenvolvimento pessoal do que imagina. Como colocará em evidência e trará para a realidade é uma tarefa personalizada sua. Aprimore-se nisso. Com o passar dos anos, verá que esta é uma dádiva surpreendente: captar e decifrar suas inspirações.

Nesta vida, **de nada adianta sabermos muita coisa se não soubermos decodificar, verbalizar e transformar para fazer bom uso com nossas conexões neurais**. Em outras palavras, é preciso desenvolver conhecimentos qualitativos que possibilitem privilegiar nossas reflexões. Com uma mente ágil, restabelecemos nossa confiança, coragem e tomada de decisões. Sentimo-nos fortes para dar o passo seguinte diante das ideias mirabolantes que surgem em nossa mente e que trarão resultados no futuro.

Descubra desde já onde é o lugar no qual suas ideias fluem mais. Perceba que este lugar tem algo de mágico que excita suas percepções intuitivas. Para cada pessoa, existe um lugar. Também existe um horário melhor do dia em que isso acontece com mais frequência (geralmente, quando seu lado consciente está em descanso). De repente, surge um clarão. Este é o lugar onde brota melhor sua criatividade.

Cada ação de hoje vai gerar uma mudança nos seus próximos 10 anos.

Para desfrutar a beleza, é preciso que você consiga enxergar o belo. O belo superficial é enganoso, frequentemente uma decepção. Muitas vezes, a beleza está camuflada. Ela não vem toda aparente e saltitante. O mesmo acontece com a inspiração:

nossa grandeza em permitir tal intuição nos faz perceber no ar que podemos obter algo fantástico, um clarão que, a qualquer instante, poderá alterar muito o curso de nossa vida.

Se, em um piscar de olhos, você vir uma imagem, um lampejo, um som, nem que seja por apenas um segundo, pense com critério e tente imaginar o que poderia ser. Guarde a imagem e vá se perguntando qual é a ligação, onde existe uma conexão lógica. Anote isso e deixe seu cérebro pesquisar nos arquivos. A qualquer momento, sentirá uma resposta estalar. Até que prove o contrário, ela é o “o trem que você deveria tomar”. Não espere o próximo. Investigue e faça as conexões.

Ao desenvolver tal capacidade, sua criatividade tende a aflorar. Com isso, obterá mais êxito na vida, mais portas devem se abrir e, como resultado, terá mais satisfação e contentamento. Felicidade são instantes de elevado entusiasmo. Crie o refinamento de conseguir definir cada grau de felicidade que obtiver.

“Chega um momento em que temos de tomar uma posição que não é nem segura, nem política, nem popular, mas que deve ser tomada porque a consciência lhe diz que isso está certo.”

Martin Luther King Jr.

Vimos em muitas páginas deste livro que, para se sensibilizar e dar margem à suas inspirações, é preciso abrir seus canais motivacionais e observar à sua volta, pois elas estão presentes em toda parte, basta apurar seus sentidos. Uma luz, uma pista, uma ideia genial está à sua espera a qualquer momento e em qualquer lugar. Portanto, pratique sua sensibilidade procurando

ver o mundo com mais delicadeza e naturalidade. Não se prenda às frivolidades e às hostilidades que existem no gênero humano. Você é alguém diferente aí dentro e precisa tocar o seu barco à vela, pois os ventos estão soprando. Ao **conhecer-se melhor**, seus ângulos de visão tendem a mudar para um patamar de exigência superior. As pessoas, as relações, a geografia do planeta e sua posição na sociedade ganharão nova arquitetura. Quando buscamos o conhecimento em nosso interior, descobrimos que existe um universo completamente novo a ser desvendado.

Este é um século onde as pessoas tendem a buscar e entender muito mais como sua estrutura corporal e emocional funciona internamente. A neurociência terá um grande papel e avanço nesse sentido.

Agora, é um momento diferente de outros períodos na história do mundo.

Grande parte dos distúrbios existentes na atualidade está ligada ao fato de se desconhecer o funcionamento da mente e das percepções mais sutis e delicadas que ela pode oferecer.

Não podemos mais viver na total ignorância de adoecer ou perder a vida por desconhecimento da nossa bioenergia, nossa força vital. Vamos descobrir formas mais eficazes de lidar com nossas emoções e reduzir muito a possibilidade de produzir transtornos em nossa mente. Basta pesquisar e estudar para saber exatamente como você é para ter mais saúde em todos os aspectos. O que lhe faz bem e o que lhe faz mal. Quais são as consequências dos excessos e das omissões que são cometidos com nosso corpo na atualidade? Guardadas as devidas

proporções, muitos destes conhecimentos já não são mais privilégios daqueles que estudam medicina. Compreender nossa anatomia, nossa conduta mental e as funções vitais do nosso corpo torna-se uma necessidade cada vez mais urgente para cada um de nós neste século. Basta pesquisar, pois a Internet favorece este desenvolvimento. Pesquisar não é apenas ler. É entender, comparar, resumir, anotar e aplicar. Estamos começando a ter acesso à compreensão da forma de trabalho e curso de nosso corpo como um todo. O que isso representa? Isso vai tornar mais fácil entender como somos e por que fazemos o que fazemos. Por que tanta gente não encontra seus eixos? O que falta para melhorar seu desempenho? Como reavivar suas condições emocionais para se inspirar mais e mais, encontrando novos rumos para dignificar sua existência?

Sabemos que antes de qualquer evolução vem o caos. A história nos revela isso em dezenas de oportunidades. Todo progresso normalmente tem que passar pelo ápice da loucura e da insatisfação para entrar numa metamorfose consciente de evolução. A história sempre se repete: a cada grande passo que temos na humanidade, o homem é incapaz de ver com raciocínio positivo e habilidoso. Opta sempre pelo que existe de pior. Privilegia-se primeiramente a sua necessidade de maluquices e insensatez. Presenciamos isso diariamente no comportamento da grande maioria, em relação aos seus *smartphones*, nas redes sociais e com os *sites* nocivos na Internet. Para a maior parte das pessoas, ainda não aconteceu o aperfeiçoamento da qualidade na coleta e melhoria das informações. Vivemos nestas primeiras décadas de milênio

exatamente esta desordem global. A sensação que temos é que o mundo não tem mais jeito e as pessoas estão decadentes. Realmente, vivendo e focando no que existe de pior, torna-se difícil pensar na reversão deste quadro apocalíptico em curto prazo. É preciso desconstruir grande parte das ações para reconstruir melhor e com moderação. Este desenvolvimento da tecnologia que presenciamos não vai parar. Nós é que precisaremos nos adaptar para encontrar o melhor meio de sobreviver nas próximas décadas, sem permitir que isso abale tanto nossas condições de vida. Ainda não chegou ao extremo absoluto, mas beiramos isso. Infelizmente, o homem necessita chegar ao supremo de sua ignorância para começar a pensar que deve agir. Como menciona um ditado popular árabe: “Enquanto não tiveres conhecido o inferno, o paraíso não será bastante bom para ti”. A emoção de estar à beira do precipício é o que faz emergir a força maior de cada um. Enquanto acreditar que está vivendo no céu, apesar de uma mente miseravelmente administrada, tudo permanecerá igual para estas pessoas.

Por estarmos exatamente neste momento vivenciando o olho do furacão da civilização humana nesta Era da Informação, temos que nos construir para nos elevar intelectualmente, objetivando entender como lidar com tudo isso sem perder a estabilidade emocional. Entenda que a comunicação de massa está deixando de ter relevância para dar lugar a uma **era de informação personalizada**, onde cada um proporciona sua autoeducação. Assim, cada homem encontra o que é o seu caminho para o desenvolvimento pessoal. Moldar todos como era no período industrial, numa linha de montagem mecânica,

está em extinção. Agora as informações para cada pessoa chegam de forma pessoal, ao estilo de suas preferências.

Os meios de comunicação têm um papel fundamental em tudo isso (na maioria das vezes, negativo, por sinal!), quando amplificam situações simples para conseguir atenção, destaque para o aumento da audiência, através do choque que proporcionam às pessoas. Muito do que ouvimos e vemos é aumentado significativamente. Ainda somos dirigidos para crer que “nada tem mais jeito”. Existe uma atitude irresponsável quando um repórter exagera uma notícia e costura falsidades para customizar estereótipos. Ele cria proporções geométricas de ampliar o medo e as frustrações em cadeia. Muitos fazem isso conscientemente. A mídia pode alterar a história do mundo para a prosperidade, mas ainda prefere vender o caos na superfície, ao invés de ajudar a encontrar e propor soluções de excelência.

Nas próximas décadas, muitos estudos e literatura vão surgir para que você entenda melhor o desenvolvimento interno do seu corpo, principalmente as áreas ligadas à produção de emoções (Sistema Límbico), atributos do cérebro e como se processa o pensamento (**mente, consciência, imaginação, memória, intuição, inspiração...**) e cada função das vísceras (estômago, fígado, rins, intestinos, pulmão, coração,...). Tudo isso por um simples motivo: as pessoas, para se regerem, precisam conhecer melhor como funcionam por dentro em todos os sentidos.

Felizmente, a Internet torna o mundo gigantesco em que vivemos em uma holografia amplamente perceptível.

Conseguimos reduzi-lo dentro de nossa mente, como se estivesse dentro de uma caixa delimitada com os acontecimentos todos visíveis. Não deixa de ser uma realidade, pois tudo pode ser localizado em segundos e os últimos acontecimentos sabem-se em tempo real. A notícia verdadeira chega com som e imagem, contrapondo-se aos excessos, exageros que são formados pelos meios de comunicação de massa, em relação aos quais acreditamos não ser possível fazer nada.

Antes, apenas víamos a televisão e as notícias de forma passiva. Agora, podemos participar delas, emitindo opinião, discordando ou concordando ou ainda, formando um bloco de aceitação ou rejeição. A interatividade das pessoas está mudada a partir da Internet. Todo mundo pode participar. Através dela tomamos conhecimento de tudo o que está acontecendo atualmente. Passou a ser mais confiável que a própria mídia televisiva, que prefere interesses escusos e manipuladores, ao invés de ser uma alavanca de desenvolvimento. Com o mundo virtual no momento presente, pessoas se mobilizam em massa, governos se constroem ou são destituídos, o conhecimento trafega a uma velocidade inimaginável e, se não nos cuidarmos, pode até nos atropelar. Aqueles que burlam regras são segregados rumo ao esquecimento ou ao ostracismo. O próprio mercado está encontrando formas de definir sua remodelação. Mais uma vez, a “mão invisível” apresentada pelo economista escocês Adam Smith (“A Riqueza das Nações” – 1776), o pai da economia clássica, se faz presente. O mundo vai ditar suas próprias soluções a partir do momento em que a desarmonia se

tornar impraticável.

Este é um processo longo que ainda vai precisar ser muito depurado no sentido de adquirirmos um pensamento mais coeso e real, visando a melhorias. Ainda vivemos uma fase de deslumbramento com tanta informação na Internet. A vaidade, buscada pela visibilidade, se faz mais importante para os menos afortunados intelectualmente. Tanta gente quer a fama sem saber o quanto ela pode ser prejudicial. A responsabilidade social individual já começou a dar seus primeiros sinais e algumas pessoas mais atentas e sagazes já perceberam que a Internet pode ser utilizada de forma mais eficaz do que apenas para a projeção e o pedantismo da autoimagem. Novos gênios estão a caminho nas próximas décadas.

Sabemos que cada pessoa é diferente uma da outra. Cada qual terá que confiar em suas buscas e reescrever sua monografia de desenvolvimento no sentido de construir algo bom para si. Muitas pessoas já começam a perceber que têm voz ativa para conseguir melhorias e rejeitar aquilo que realmente não representa excelência.

É aqui que entram aqueles que conseguem definir suas inspirações.

As **pessoas inspiradas** normalmente desenvolvem seus próprios meios de resolver as coisas. Assumem uma visão otimista e construtiva, mesmo que tudo pareça estar à beira do caos. Elas contam, acima de tudo, com sua intuição (conhecimento interior que não está no consciente, mas que pode ser evocado, dependendo da habilidade de cada um). Seus canais motivacionais não são levados pelo sentimento de

confusão, mas por habilidades intuitivas internas que encontram mecanismos extraordinários de melhoria para si e para a coletividade.

Para elas, não importa se terão que criar um caminho novo ou alternativo, elas confiam no que fazem e executam com paixão arrebatadora, pois acreditam em si, sem ressalvas.

“Todo o conhecimento humano começou com intuições, passou daí aos conceitos e terminou com ideias.”

Immanuel Kant

Vivemos em um mundo em que muita gente está acuada, esperando uma solução externa. Para onde as pessoas olham, não vislumbram soluções. Elas não percebem que a resposta para suas sensações está dentro delas próprias, e que tudo que chega até elas como um bloco precisa ser depurado e refinado. É preciso filtrar e entender o que existe por trás de toda informação que chega até nós. Só assim podemos amenizar tanta coisa errada que acontece atualmente nas relações humanas e em nossa cadeia de pensamentos. Para isso, é preciso aperfeiçoar nossa qualidade de informações e raciocínio crítico. Assim como está, podemos nos tornar dependentes de uma ajuda externa de alguém fictício, que não virá para fazer o milagre esperado.

O milagre somos nós. Não adianta encontrar desculpas para tudo e deixar que os dissabores que acontecem venham a nos ferir cada vez mais. É preciso, de uma vez por todas, chegar à conclusão de que podemos caminhar com as próprias pernas, sem ajuda de muletas como desculpas para nossos fracassos.

Não deu certo? A alternativa é tentar novamente. Falhou? Refaça e encontre uma nova solução quantas vezes forem necessárias.

Este livro procurou mostrar a importância de perceber as inspirações a que somos submetidos constantemente quando criamos a atmosfera para isso. Agora entendemos um pouco de onde vêm as inspirações e como proceder da melhor forma para lidar com elas. Podemos tornar nossa vida mais brilhante se compreendermos o caminho para melhorar a nossa percepção interior. A nossa agudeza de entendimento determina o êxito de nossos resultados. Nossa crença em nós mesmos e nossa força de vontade podem favorecer a sermos diferentes da grande maioria. Nossos talentos e conhecimentos capacitam a nossa genialidade.

“Quando eu era criança, minha mãe me disse: “Se você se tornar um soldado, você vai acabar sendo um general. Se você se tornar padre, você vai acabar sendo o Papa.”. Em vez disso, eu preferi ser um pintor e acabei sendo Picasso.”

Pablo Picasso

É absolutamente normal termos muitas dúvidas no dia a dia, mas é possível ir sanando uma por uma e adquirindo mais informação de qualidade a cada dia. A dúvida só acontece quando entramos em contato com o conhecimento ou com a consciência. Descubra aquilo que, para você, representa **informação de qualidade** e faça disso uma obsessão de tenacidade. A cada momento, podemos angariar mais força e equilíbrio para nossa mente, bastando apenas decidir se esmerar e progredir.

Perdemos muito tempo diariamente com aquilo que não nos proporciona crescer. Opte por ser alguém inspirado. Podemos nos habilitar a ter inspirações todos os dias. As pessoas que caminham com suas inspirações possuem um estilo personalizado de “contar histórias” e de desenvolver sua visão de mundo. É o seu entusiasmo que movimenta as suas inspirações. Compartilhe **suas histórias** com outras pessoas que pensam com qualidade e encontre a melhor maneira de contá-las. A Internet está aí. Descubra suas habilidades e trabalhe de forma inspiradora todas as ideias que advêm delas. Pense sempre em diminuir o tempo ocioso na rede, você ganhará em tempo útil.

Acenda uma centelha de inspiração assim que abrir os olhos todas as manhãs. Descubra quais são suas verdadeiras paixões e perceba como seus estímulos são determinados pela sua intenção. Ao se decidir pela construção de sua inteligência baseada em ética e virtudes, imediatamente sua vida ganha um novo sentido. A inspiração passa a fazer parte da sua capacidade criativa e vai estar constantemente visitando-o e estimulando-o.

O refinamento vai acontecendo aos poucos. Não depende de posição social, étnica, sexo ou idade. É no detalhamento perspicaz e humilde que são construídas pessoas sãs e refinadas dentro das possibilidades de cada uma. Tudo o que se precisa é de **uma ideia inicial**. Daí em diante, você terá muitas fontes de iluminação. Muitos clarões, muitos raios para agarrar e transformar.

Com o passar do tempo, seus exemplos certamente vão

inspirar muitos mais. Não se trata de uma visão apenas positivista. É uma intenção de melhoria pessoal que todo ser humano deveria assumir: traçar seu rumo de organização. Esquecer a ideia esquisita de que seu futuro já está traçado. Que alguém ou algum governo vai produzir algo que mudará tudo como em uma história de final feliz de novela. Você passa a assumir seus riscos daqui para frente, confiando em suas inspirações. Não as negligencie. Ouça sua voz interior. Dê asas às suas ideias.

O estímulo quem cria é você. A energia está dentro de seu corpo. Ninguém melhor do que a sua pessoa para descobrir a melhor maneira de movimentá-la. Busque isso para os próximos anos de sua vida e faça você o seu próprio destino.

Compartilhe a simpatia, a amizade e o afeto com os outros. Esta é uma excelente forma de se inspirar e incentivar alguém. Não descuide ou subestime ninguém. Sempre aprendemos algo com pessoas. A inspiração está no ar que você respira. Seus exemplos inspiram também, muito mais que suas palavras.

Somos todos artistas neste mundo. Atuamos em nossa vida e precisamos saber desenvolver nossa história, mas, para isso, precisamos saber qual é o nosso estilo, o que nos diferencia dos demais a ponto de termos nossa própria assinatura na vivência. As características que determinam o sucesso artístico, ao contrário do que muitos pensam, não são a fama e a condição de tornar-se uma celebridade. É a paixão por aquilo que se faz e por poder colocar em prática, doando-se com dedicação.

A partir do momento em que perceber suas inspirações, coloque as ideias em infusão e comece a produzir um futuro

melhor. Rememore suas lembranças da infância e perceba as influências que teve. Aguce a sensibilidade de seus sentimentos. Quais são as lições que pode tirar de tudo isso? Com as ideias colocadas em efervescência, seu cérebro irá encontrar novas formas que podem mudar muitas possibilidades em sua vida.

Podemos nos inspirar diariamente em todos aqueles que admiramos ou naqueles que nos despertam a intensidade mental. Da mesma maneira, também podemos inspirar tantos outros através das nossas atitudes e formas intelectivas de pensar. O que torna a vida inspiradora é a liberdade de ser ou tornar-nos aquilo que queremos. Aí reside o encanto de viver.

“Seja rápido em perdoar. Nunca permita que o ódio se desenvolva em seu coração por ninguém. Prevenir o ódio começa aprendendo a perdoar rapidamente.”

Martin Luther King

Imagine, por um instante, quando você ainda era criança. Queria fazer muitas coisas quando crescesse. De lá para cá, já conquistou muitos progressos, alguns significativos e outros um pouco menos. À medida que os anos foram passando, foi se desenhando um perfil de tudo o que você gostaria de atingir na vida. Certamente, grande parte ainda não aconteceu, mas, dentro da sua mente, existe, de forma dinâmica, um cenário de tudo aquilo que quer e pretende fazer. Está tudo montado na sua memória. Se você vai conseguir exatamente tudo isso é uma incógnita até para si mesmo. A pessoa que você se torna a cada dia lhe proporciona criar uma remontagem do que você sonha e pretende realizar nos próximos anos. Infelizmente, nem sempre tudo o que se deseja dá certo, mas existe um delineamento que

está permanentemente se moldando aos novos desejos. Portanto, sonhe muito e planeje muito também. Você estará em constante crescimento.

Obter independência, seja ela financeira ou profissional, requer dedicação e disposição para assumir riscos e para isso é preciso encontrar, em todo momento, novas formas inovadoras e criativas de resolver problemas. Afirme para você mesmo o quanto quer se tornar alguém inspirado, pois as inspirações vão ajudá-lo a pavimentar esta estrada.

A realidade é que, para conseguir isso, você tem que fazê-lo, tem que acreditar que é sua melhor influência naquilo que deseja executar. Tem que começar a observar tudo aquilo que o rodeia com mais atenção e acuidade. A inspiração deve vir da maravilhosa oportunidade única que lhe foi oferecida: sua vida.

Ela, por si só, já é uma história e tanto.

ELENCANDO MINHAS GRANDES FONTES DE INSPIRAÇÃO NA VIDA

Minhas maiores inspirações vieram de diversos mentores, pessoas estas com muita presença de espírito, com as quais aprendi que a inspiração anda de mãos dadas com a criatividade e que devemos ouvir nossa voz interior, atentando para os sinais que surgem inesperadamente. Consigo ter nítido na minha mente o papel que cada um dos mencionados a seguir representou em minha existência. Foram eles que me propiciaram tantos clarões para que eu “agarrasse raios” e os transformasse:

- **Meu pai** – Por me fazer acreditar que eu podia mudar o que quisesse para melhor; criar organização, ter metodologia própria e manter a serenidade, independentemente das situações de dificuldade ou perigo;
- **Minha mãe** – A paixão pela leitura e qualidade do pensamento; os estímulos

que sempre precisei para agir com consciência, respeitando regras e os demais;

- **Professor Tchela (da faculdade de economia – FACESP)** – Através de seu manancial de inteligência, que me inspirou a buscar o meu melhor e a vontade de aprender mais e mais diariamente, através de suas aulas inspiradoras;
- **O diretor da empresa em que trabalhei por nove anos, como seu assistente – Sr. Karl Knudsen** – Especialmente pelo seu exemplo de conduta, seriedade e pela sua forma de agir e tomar as decisões.
- **Meu filho, Yanni Sabongi, em especial** – Pela paixão que me fez descobrir, ao colocar as ideias e vivências no papel, escrevendo meus livros;
- **Meu sobrinho Arthur Alves, do Maranhão** (Desde os seis anos de idade, quando passamos a ter uma convivência maravilhosa e ele se tornou, para mim, um exemplo de inteligência, sinceridade e confiança para poder construir um mundo melhor);
- **Minha filha, Yasmin Sabongi** – Por sua tenacidade de estudar seis anos de cursinho pré-vestibular para entrar na melhor universidade do País, a USP, e também por sua inteligência trabalhada todos os dias, desde que começamos na infância a fazer a nossa “hora da leitura” juntos.
- **Minha esposa, Débora Sabongi** – Que me proporciona estabilidade mental e me ilumina todas as vezes, através de suas palavras carinhosas, quando a luz de algumas situações parece perder um pouco a intensidade.
- **Minhas inspirações na literatura:** Stephen Covey, Karl Albrecht, Anthony Robbins, Howard Gardner, Joan Ferrés, Napoleon Hill, Daniel Goleman, Constantin Stanislavski, Alvin Toffler, António Damásio, Robert Greene, Dale Carnegie, Philip Kotler, Peter Drucker, entre outros.

“Minha opinião sobre o sucesso é: treine até seu mentor se tornar discípulo.”

Israel Miranda

Aproveite o momento final deste livro para pensar e escrever quem foram suas maiores fontes de inspiração na vida. Escreva abaixo também o significado que tiveram ou têm para você até hoje:

MINHAS MAIORES FONTES DE INSPIRAÇÃO NA VIDA

(até o presente momento)

--	--	--

No.	Fonte de Inspiração	Motivos
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

***“As boas ideias chegam quando você não está pensando nelas,
portanto, mais uma vez, anote!”
Jorge Sabongi***

CONTINUA:

**Livro 5 - “ORGANIZAÇÃO NA VIDA –
A base da sua existência”**

DECALOGIA

“Sabedoria para o Século XXI: Expansão da Mente”



Dez livros atemporais de desenvolvimento e reconstrução pessoal.

Um legado para as próximas gerações.

Sobre o autor

Jorge Sabongi é Economista (FACESP-SP 1982) e homem de marketing.

Proprietário da tradicional Khan el Khalili - A Casa da Arte da Dança do Ventre, desde 1982, é também Administrador de Empresas com formação em Hotelaria e Alimentos & Bebidas.

Ministra palestras, “workshops” e cursos por todo o Brasil. O “Curso de Direção e Preparação Artística” tem auxiliado e motivado o desempenho de milhares de talentos por todo o país.

Com experiência de quatro décadas nas relações sociais, promove a sensibilização das emoções para melhor acessibilidade em cena de seus alunos em suas performances.

Em 2010, publicou o livro “Direção e Preparação Artística” que ofereceu novos contextos cênicos para artistas nas mais variadas áreas, principalmente na dança, haja vista o surgimento de novas habilidades, geralmente ligadas às relações humanas.

Sua experiência na área de comunicação é fruto da prática diária e leitura. Possui uma vasta biblioteca, sobre os mais variados temas e disciplinas, para suas pesquisas e elaboração das aulas.

Sumário

[Apresentação](#)

[Prefácio](#)

Capítulo 1 - A inspiração move montanhas através de você!

Capítulo 2 - Como funciona a inspiração?

Capítulo 3 - Onde começar a encontrar inspiração

Frases sempre são inspiradoras

Inspirações da mente – canais motivacionais

Inspiração que vem de terceiros

Capítulo 4 - Como surge a inspiração consciente

Qual é a diferença entre o entusiasmo e a inspiração?

Capítulo 5 - A intenção para ter inspiração

Como começa a inspiração

Etapas da inspiração

A importância de saber anotar

Dois cenários distintos

Capítulo 6 - Como flui diariamente a sua energia

O excesso de dispêndio de energia com a internet

A energia de reserva

Capítulo 7 - Etapas da inspiração – As pistas do tesouro

1. A inspiração só vai influenciá-lo se você permitir

2. Analise cada inspiração que tiver, sem freios

3. Uma coisa de cada vez

4. Lapide uma ideia

5. O que você quer exatamente com sua nova ideia?

6. Pense metodicamente todos os dias como quer que a ideia se concretize

7. Defina o processo de ação

8. Corrija no andamento aquilo que não está de acordo

9. Sempre ouça sua intuição

Capítulo 8 - A arte e a inspiração

Inspiração recorrente gera a imprevisibilidade

O gênio espirituoso

Pessoas espirituosas que inspiram

Capítulo 9 - Pessoas surpreendentes e pessoas imprevisíveis

Gênios, muitas vezes, são imprevisíveis

Até os mais inspirados necessitam de um mentor

Capítulo 10 - Por que algumas ideias não vingam?

A personalidade da pessoa influi na inspiração

Profissionais que trabalham com inspiração

Capítulo 11 - Tirando o melhor da sua capacidade criativa

Fluência da criatividade

A mágica do lugar mais adequado

Vantagens de ser alguém inspirado

Capítulo 12 - Por que lhe falta inspiração?

Fatores que inibem a prosperidade

A cura para tudo que parece que não dá certo

Dicas para encontrar inspiração

Capítulo 13 - Como ter inspiração todos os dias da sua vida

Estamos diariamente expostos ao que há de pior

Nosso poder de transformação

A sua forma de atuar e perceber o mundo

Capítulo 14 - Como posso tornar a vida mais positiva?

Ver as coisas com bons olhos é um excelente hábito

Capítulo 15 - O planejamento ajuda a ser positivo

Existe um encanto que renasce com você todas as manhãs

Capítulo 16 - A inspiração e o amor

Pergunte-se sempre o que lhe inspira em seu parceiro

Como não perder a inspiração do passado?

Capítulo 17 - Como os escritores se inspiram?

Capítulo 18 - A inspiração dos empresários

Empresas de médio e grande porte

Empresas de pequeno porte

Capítulo 19 - A inspiração de abrir um negócio próprio

Inspiração para pequenos negócios lucrativos

A constante intuição dos empresários

Capítulo 20 - Influências da infância - crenças

Quem lhe inspira nos dias atuais?

Características de pessoas inspiradoras (mentores)

Quem são seus mentores?

Capítulo 21 - Seja você a inspiração para muitos

Como ser alguém inspirador

O que exatamente inspira as pessoas?

Capítulo 22 - O que desperta tanto a admiração das pessoas?

Capítulo 23 - Como funcionam seus estímulos?

Os anos passam e acontece a repercussão

Melhorando a percepção de seus estímulos

Capítulo 24 - Como se nutrir de uma alma inspirada

[Estimule-se através da inspiração artística](#)

[Considerações finais - Seja você sua maior influência](#)

[Sobre o autor](#)

[Sobre a Viseu](#)

Sobre a Viseu



Essa e outras obras em:

eviseu.com

facebook.com/editoraviseu

twitter.com/editoraviseu

instagram.com/editoraviseu

Contatos:

falecom@eviseu.com

Quer enviar sua obra para nossa avaliação?

originais@editoraviseu.com

Jorge Sabongi

The background of the entire cover is a dramatic, dark sky filled with swirling grey clouds. Several bright, jagged white lightning bolts are visible, with one prominent bolt striking down towards the center. A human hand, wearing a dark suit sleeve, is shown in a firm grip, holding the lightning bolt. At the point of contact, a brilliant white light emanates, and a small, multi-colored rainbow is visible just above the hand. The overall mood is one of power, divine spark, and transformation.

INSPIRAÇÃO DOS DEUSES

Agarre o raio e transforme-o!

 VISEU

